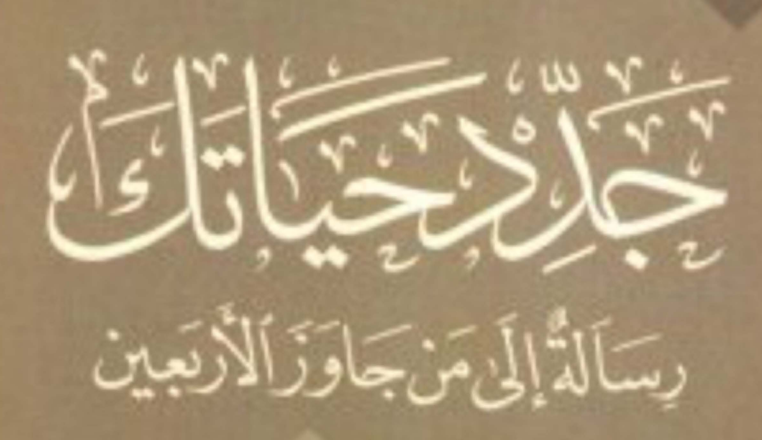
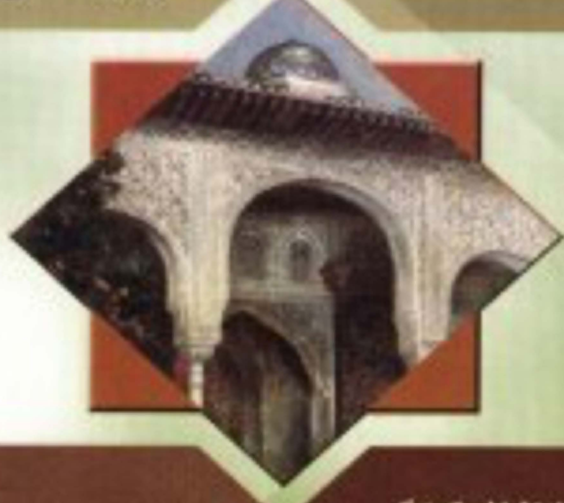


جدد حياتك

رسالة إلى من جاوز الأربعين

الدكتور
محمد موسى الشريف



دار الأندلس الخضراء
دار التربية

جدِّد حياتك

رسالة إلى من جاوز الأربعين

الطبعة الثالثة

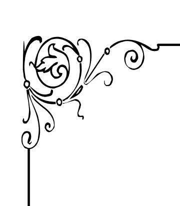
١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

جدِّد حياتك

رسالة إلى من جاوز الأربعين

الدكتور

محمد موسى الشريف



بسم الله الرحمن الرحيم

قال سبحانه وتعالى:

﴿حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرۡبَعِينَ سَنَةً﴾ .

وقال الشاعر:

أيا عهدَ الشباب وكنت تَنْدَى

على أَفْياءِ سَرْحَتِكَ السلامُ

وقال الشاعر:

إذا المرء وافى الأربعين ولم يكن

له دون ما يهوى حياء ولا سترُ

فدعه ولا تَنْفِسْ عليه الذي مضى

وإن جر أسباب الحياة له العمرُ



مقدّمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإن الله تبارك وتعالى خلق الإنسان في أحسن تقويم، وفضله على كثير من خلقه، وكرمه تكريماً عظيماً، وقد اقتضت حكمته تعالى أن ينتقل الإنسان من طَوْر إلى طور، من طور الطفولة، إلى طور الشباب، إلى طور الكهولة، إلى طور الضعف؛ ومصداق هذا قوله عز وجل: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ﴾ [الروم: ٥٤]، ولكل مرحلة من تلك المراحل خاصيتها وأهميتها في حياة الإنسان.

وهذه الرسالة تتحدث عن عُمْرٍ محدد في حياة الإنسان، ومرحلة في غاية من الأهمية؛ وهي مرحلة ما بعد الأربعين، حيث يتصور كثير من الناس أنهم قد وصلوا إلى خريف العمر، وأنهم قد غادروا ربيع الشباب، وفقدوا الحيوية والنضارة، وبعضهم يستبد به هذا الشعور إلى درجة قد يصاب معها بجملة من الأمراض النفسية؛ مثل الإحباط واليأس، وفَقْد الرغبة في العمل والعطاء، والانكفاء على الذات،

والتقليل من الخطة إلى حد قريب من العزلة، وهذا أمر موجودٌ سارٍ في طبقات من الناس، على درجات مختلفة الحِدَّة.

وهذه الرسالة وُضعت لمناقشة هذه القضية، وبيان أن العمر الذهبي للإنسان من حيث العطاء والمشاركة في قضايا المجتمع إنما هو ما بعد الأربعين، وللإجابة على الأسئلة المتنوعة التي يسألها كثير من الناس ـ بلسان الحال أو المقال ـ حول هذه القضية، ووضع خطوات عملية لتجديد حياة المرء ومساره إذا بلغ هذا العمر، مع ذكر أمثلة مضيئة لمن قدموا وبذلوا وأعطوا بعد تقدمهم في العمر، ولم يكن لبعضهم قبل ذلك مشاركة نافعة في حياة الناس!

وأرجو من كل من جاز الأربعين أن يقرأ هذه الرسالة قراءة فاحصة، وليتدبرها وليعمل بما فيها مما يراه نافعاً له ومناسباً، وليقدم على الحياة باسماً متفائلاً، وليدرك أنه مهما بلغ المؤمن من السن فإنه لا يزال يستطيع التقديم والعطاء، وأن مثله كمثل النخلة كلما قدم غرسها جاد عطاؤها، وارتفعت في الهواء، وحسن منظرها، وكَمُلت معها الهيئة، وقوي منها العود، وعَظُم إليها المرتقى، وأن المؤمن لا يزال نافعاً معطاءً عاملاً حتى يلقى الله تعالى، مهما تقدم به العمر، وبلغت به السن؛ ومصداق هذا قول الله تعالى: ﴿وَٱعۡبُدۡ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأۡتِيَكَ ٱلۡيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٩]؛ أي الموت[١].

(١) قد وضع الشيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ رسالة قديماً بعنوان «جدد حياتك»، قارن فيها بين ما جاء في كتاب «دع القلق وابدأ الحياة»، وبين ما جاء في كتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ، وبين أنهما سابقان على ما كتبه المصنف، وهذه الرسالة التي كتبتها تختلف كلية ـ تقريباً ـ عما وضعه الشيخ الفاضل وأراده، فلا تكرار هاهنا، والله أعلم.

والله تعالى أسأل أن يبارك في أعمارنا، ويجعلها نافعة، معمورة بما يرضيه من القول والعمل، إنه ولي ذلك والقادر عليه، وصل اللهم وسلم على سيدنا محمد النبي الأمين، خيرِ من جاز الأربعين، وآله وصحبه أجمعين(١).

وكتبه

محمد موسى الشريف

mmalshareef@yahoo.com

www.altareekh.com

---

(١) هذه الرسالة موجزة، ووجازتها بسبب تخصص موضوعها، وندرة من كتب فيه، هذا وليس يقاس المحتوى بعدد الصفحات؛ فقد لامني عدد من الإخوة لما رأى رسالة «التوريث الدعوي» وكان منشأ اللوم هو قلة عدد صفحاتها!! ورسالة «التوريث» تحوي معنى دقيقاً، لم يكتب فيه أحد قبل ذلك رسالة مستقلة، ويكفي فيه ما أوردته، وهكذا الأمر هاهنا، والله أعلم.

تمهيد

حقائق ينبغي أن تُعرف

هناك جملة من الحقائق مهمة متعلقة بهذه المرحلة العمرية؛ مرحلة ما بعد الأربعين، إن عرفها المرء أقبل على تجديد حياته بقوة ونشاط، ولم يلتفت إلى الموهنات والمضعفات التي تحاول أن تنال منه وتعصف بحياته، فمن ذلك:

أولاً: هي مرحلة بلوغ الأَشُدِّ:

وذلك أن الله تبارك وتعالى سماها كذلك، فقال جل من قائل: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرۡبَعِينَ سَنَةً﴾.

وقد اختلف في تفسير الأَشُدِّ؛ فقيل: ثمانية عشر عاماً، وقيل: عشرون، وقيل: ثلاثة وثلاثون، وقيل: ستة وثلاثون، وقيل: أربعون، ومن قال بالأربعين احتج بأن الله تعالى أكد وفسر الأَشُدَّ بقوله سبحانه وتعالى: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرۡبَعِينَ سَنَةً﴾، وإنما ذكر تعالى الأربعين لأنها حد للإنسان في صلاحه ونجابته[١].

---

(١) انظر: المحرر الوجيز، لابن عطية: ١٣/٣٤٧، ٣٤٨.

إذاً هذه المرحلة الزمنية التي يظنها بعض الناس مرحلة التدرج من القوة إلى الضعف، وأنها بداية التقهقر والانحدار، هذه المرحلة التي يظنها بعض الناس كذلك إنما هي المرحلة الذهبية للعطاء الثريِّ، والعمل الجاد، وقلب الخبرة والتجارب إلى واقع معاش في دنيا الناس، وهي مرحلة اكتمال الخلال، والنظر إلى الأمور نظرة رويَّة؛ لا اندفاع فيها ولا هَوَج، فهي إذاً مرحلة متميزة جدّاً في حياة المرء.

وكثير ممن جاز الأربعين لم يفهم هذا؛ فتثقل حركته، وتقعد همته، وتبطئ به آماله، وتتضخم آلامه، وتكثر شكاواه، وليس السبب في هذا إلا التوهم بأنه لم يعد يستطيع فعل شيء مؤثر، وأن أيامه قد أصبحت معدودة، وأن أجله قد اقترب، وهذا كله من تلبيس الشيطان، ومن أثر طريقة الحياة المعاصرة على الشخص؛ التي ليس فيها إلا رتابة محضة، وترف مُقعِد! والله تبارك وتعالى أمر عباده بالجد والاجتهاد حتى الممات؛ فقال سبحانه: ﴿وَٱعۡبُدۡ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأۡتِيَكَ ٱلۡيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٩] والنبي ﷺ قال: «إذا قامت القيامة وبيد أحدكم فسيلة فليغرسها»[١]! وهذا من عظمة الإسلام؛ إذ لا يمكن لنبتة غُرست ساعة القيامة أن يأكل من نتاجها أحد، أو أن تبقى ليكون لها نتاج، لكن الإسلام العظيم يحب لأتباعه أن يظلوا عاملين مجتهدين حتى آخر رمق منهم أو من الدنيا!

وهذا الإمام أحمد[٢] قد رآه رجلٌ ومعه محبرة، فقال له: يا أبا

---

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده، وإسناده صحيح على شرط مسلم، ورجاله ثقات، والفسيلة: النخلة الصغيرة، انظر: مسند الإمام أحمد، تحقيق الشيخ شعيب الأرناؤوط، ٢٠/ ٢٥١.

(٢) إمام من أئمة المسلمين المجتهدين أصحاب المذاهب، توفي ببغداد سنة ٢٤١هـ، =

عبد الله! أنت قد بلغت هذا المبلغ، وأنت إمام المسلمين؟ يعني يتعجب من حرصه على العلم مع بلوغه مبلغ الإمامة، فقال ـ رحمه الله ـ: «مع المحبرة إلى المقبرة»(١). وسئل الإمام أحمد ـ رحمه الله ـ: «إلى متى يكتب الرجل الحديث؟ قال: حتى يموت»(٢).

ثانياً: هي مرحلة تغير القناعات والأفكار كليّاً أو جزئيّاً:

وذلك أن الإنسان يمر بمراحلَ من عمره قبل الأربعين، تعظم فيها فورة حماسه، ويشتد فيها سعيه للوصول إلى هدفه، وفي تلك المراحل يقتنع بأفكار معينة واتجاهات محددة، يرى أنه لن يتراجع عنها يوماً ما أو يبدل موقفه منها، ويظن أنها ستدخل قبره معه؛ من عظم تمسكه بها وعضِّه عليها بالنواجذ! ثم إنه لا يلبث إذا جاز الأربعين أن يفكر في كل ما اقتنع به أو بعضه، ويعيد النظر فيه، ويقلب فيه وجوه الرأي، ويفحصه ويتدبر شأنه معه؛ فإذا به قد يتراجع عن بعضه أو كله! والتراجع الكلي قليل، وما كان يظنه بالأمس حتماً لا مجال للتفكير فيه ولا للنظر إذا به اليوم يسمح لنفسه أن يخوض فيه، ويراجع فيه شأنه وأمره.

وهذا التراجع لا يكون ـ عادة ـ في باب العقائد، إنما يحصل في الأفكار والاتجاهات الاجتهادية التي لا حَتْمَ فيها ولا قَطْعَ، إنما هو نظر بشريٌّ، وفكر اجتهاديٌّ، ومحل تلاقح الأفكار، واختلاف الأنظار، وهذا أمر لا عيب فيه؛ بشرط ألا يؤدي إلى تعطل عن

= رحمه الله، وسيرته مشهورة عطرة. انظر: «سير أعلام النبلاء»: ١١/ ١٧٧، ٣٥٨.
(١) «أحمد بن حنبل إمام أهل السنة»: الأستاذ عبد الغني الدقر، ٤٣.
(٢) «النبذ في آداب طلب العلم»: ٢٩.

العمل، وقعود عن المعالي، واستمراء للكسل، وذلك أن بعض من يرجع عن شيء مما كان عليه أو كله. . . قد يحصل له من البلبلة والتراجع في الأعمال ما ينغص عليه حياته، أو يربك برنامجه، أو يخلده إلى الأرض؛ لذلك كان مما ينبغي عمله لكل من يمر بهذه المرحلة ـ مرحلة المراجعة ـ الآتي، والله أعلم:

١ـ معرفة أن المراجعة أمر حميد ليس بمعيب، وقد يؤدي إلى تغير مسار حياة المرء إلى الأفضل؛ إن أحكم مراجعته وأتقنها، ودقق في شأنه وحاله.

٢ـ التأني وتقليب وجوه النظر فيما يراجع فيه نفسه، فالعجلة في هذه الشؤون قد تجره إلى ما لا يحمد عقباه، ولا يرضى مآله.

٣ـ ليت المراجع لنفسه يُكثر من الاستخارة والاستشارة قبل أن يعزم على تغيير جذريٍّ لمجرى حياته؛ حتى لا يندم بعد ذلك، والنبي ﷺ كان يعلم أصحابه الاستخارة كما يعلمهم السورة من القرآن العظيم[(١)]، وقد قالت العرب قديماً: «ما ندم من استخار، وما خاب من استشار».

٤ـ لا تعني المراجعة التراجع؛ إذ ربما غيَّر الواحد منَّا قناعاته وأفكاره لكن إلى الأفضل والأحسن، وبمعنى آخر بالاستمساك أكثر بما كان عليه، فلربما كان سائراً في خطٍّ وناهجاً نهجاً هو مقتنع به بعضَ الاقتناع، حتى إذا راجع نفسه وقلَّب وجوه النظر فيما هو عليه ازداد به تمسكاً، وعظمت قناعته به وبجدواه، وارتبط به ارتباطاً قويّاً، فليست إذاً كل مراجعة تراجعاً.

---

(١) أخرجه الإمام البخاري ـ رحمه الله ـ في صحيحه، بسنده عن جابر رضي الله عنه، كتاب التهجد، باب: ما جاء في التطوع مثنى مثنى.

٥ـ قد يمر المرء بحادثة، أو يساء التصرف معه، فيجعل ذلك ذريعة للمراجعة أو التراجع، وهذا مما لا ينبغي، فالأجدر بالمرء أن تحصل له المراجعة وهو مطمئن النفس، غير غضبان ولا قلق، إذ هو اليوم قاضٍ على نفسه، فكما أن القاضي لا يحكم بين اثنين وهو مشوش قلق غضبان، فكذلك لا ينبغي أن يقضي القاضي على نفسه أو يفصل بين أفكاره وهو غضبان قلق، فهذا ليس من الإنصاف في شيء، والشخص الذي يراجع أفكاره وقناعاته إنما هو قاضٍ على نفسه؛ فليحذر ولينتبه، وليجعل مراجعاته في مناخ صافٍ.

ثالثاً: هي مرحلة لها خصائصها التي لا تعني بالضرورة الضعف أو التراجع:

بعض الناس ممن بلغ الأربعين يظن أنه قد وضع قدمه على بساط الضعف! وأسلم نفسه لعجلة التراجع، وأنه ابتدأ في الانحطاط، وأخذ في التدني! وهذا كله وهم كبير، وسوء تقدير، وضعف في التصور؛ ذلك أن لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها التي هي ألصق بها من غيرها، وقد قسم العلماء قديماً حياة المرء إلى مرحلتين؛ مرحلة الطلب وحدُّوها بالأربعين، ومرحلة العطاء وهي بعد الأربعين، ولا يعني ذلك أنه لا عطاء قبل الأربعين ولا طلب بعدها؛ لكن المراد هو أن الطلب غالب على حال المرء قبل الأربعين، والعطاء غالب على شأنه بعد الأربعين، الطلب يراد به طلب العلم وطلب التأسيس الإيماني والثقافي والأخلاقي.. إلى آخر ما هنالك، أما مدة العطاء الذهبية فهي بعد الأربعين؛ حيث تعظم معارف الشخص، وتثرى تجاربه، ويشتد عوده، وتهدأ فورته، وينضبط حماسه، وترتقي

مداركه، فإذا كان الأمر كذلك.. فِلِمَ القلق من هذه المرحلة الزمنية المباركة؟! ولِمَ التخوُّف منها؟!

وينبغي أن يعلم المرء الذي جاز الأربعين أنه مُقْدِمٌ على خير أيامه وأحسنها وأفضلها من حيث العطاء وإفادة الناس، والمشاركة بقوة في الارتقاء بالأمة إلى الأفضل والأحسن.

وقد يقول قائل: إلى متى يستمر هذا العطاء؟

وأقول: إلى أن يموت الشخص بالطبع!

ولكن ينبغي أن يُعلم أن أمام المرء عشرين سنة تقريباً تمثل قمة عطائه وهي من الأربعين إلى الستين، لكن ليحذر فهي ليست طويلة وعليه أن يستغلها الاستغلال الأمثل؛ وهذا في ضوء حديث النبي ﷺ: «عمر أمتي من ستين سنة إلى سبعين»[١].

ولا يعني هذا أنه لا عطاء بعد الستين، لكني أعني أن مرحلة العطاء الثرَّة المؤثرة، التي تتسم بالحركة الإيجابية النافعة هي من الأربعين إلى الستين، ثم إنه قد يحيط بالمرء عوامل عدة تنقص من عطائه، وتستولي على قوَّته وأيامه؛ من شيخوخة أو مرض أو غير ذلك، هذا وقد تغلب رجال كُثر على ضعفهم بعد أن تجاوزوا الستين، وعملوا عملاً رائعاً جليلاً، لكني إنما أعني حال عامة الناس؛ فهو بعد الستين يجنح إلى ضعف وتقهقر، إلا من رحم الله.

---

(١) الحديث أخرجه الإمام الترمذي في سننه: أبواب الزهد: باب ما جاء في أعمار هذه الأمة ما بين الستين إلى سبعين، والحديث حسنٌ كما بين الحافظ ابن حجر، والحديث محمول على غالب الناس إذ من الناس من يجوز السبعين، ومنهم من يموت قبل الستين، لكن الغالب هو ما بين الستين إلى السبعين.

هذه الجملة من الحقائق أردت أن أمهد بها لما يجيء بعدها من الكلام، والله تعالى الموفق العلام.

مقياس الشباب

بعض الذين جازوا الأربعين يُقَدِّرون أنهم قد فقدوا شبابهم، وأنه ولى بغير رجعة، وهذا يجرهم إلى ما لا يحمد عقباه من التصرفات والمشاعر؛ كما سبق تفصيله، والحقيقة أن للشباب مقياساً آخر مختلفاً تماماً عن تقديره بسن محددة أو جواز عمر معين، وأن النشاط البدني والذهني، وسرعة الحركة، وعدم الاستسلام للصعاب والوقوف دون الحواجز والعقبات، والأمل الراسخ، واليقين بالقدرة على التغيير؛ كل ذلك مقاييس حقيقية لبقاء الرجل شابَّاً مهما تقدمت به السن أو تغيرت منه الهيئة، وقد قال الأستاذ أحمد أمين[١] ـ رحمه الله تعالى ـ يصف هذا الذي قررته: «ليست السن مقياس الشباب، وإنما أحسن أحوالها أن تكون علامة الشباب، وقد تختلف العلامة؛ كحكمنا على الرجل

---

(١) أحمد أمين: ابن الشيخ إبراهيم الطباخ، وُلد سنة ١٢٩٥هـ بالقاهرة، عالم بالأدب، غزير الاطلاع على التاريخ، من كبار الكتاب، اشتهر باسمه أحمد أمين، قرأ مدة قصيرة بالأزهر، وتخرج في مدرسة القضاء الشرعي، ودرَّس بها، وتولى القضاء ببعض المحاكم الشرعية، ثم عُيِّن مدرساً بكلية الآداب بالجامعة المصرية، وانتخب عميداً لها، ثم عيِّن مديراً للإدارة الثقافية بجامعة الدول العربية، وظل بها إلى أن تُوفي، وكان من أعضاء المجمع العلمي العربي بدمشق، ومجمع اللغة العربية بالقاهرة، والمجمع العلمي العراقي ببغداد، وهو من أكثر كتاب مصر تصنيفاً وإفاضة، وله تآليف عديدة ومقالات كثيرة بلغت عشرة مجلدات، تُوفي بالقاهرة سنة ١٣٧٣هـ، رحمه الله تعالى. انظر: «الأعلام»، ١/ ١٠١.

بالعلم لأن لديه شهادة الليسانس[١] في الآداب أو الليسانس في الحقوق، وقد يكون معه الليسانس أو الدكتوراه وليس بعالم، كما يكون في سن العشرين وليس بشاب، إن الشباب أو الشيخوخة معنى لا مادة، وقد علمتنا قوانين الحياة أن المادة تقاس بمادة، والمعنى يقاس بمعنى، فنحن نقيس الحجرة المادية بالمتر المادي، ونكيل القمح المادي بكيلة مادية، ونزن التفاح المادي برطل مادي؛ ولكن من السخف بمكان أن نقيس الفضيلة أو الجمال أو القبح بمتر أو رطل أو قدح، فلم تقيس الشباب وهو معنى بالسن وهي مادة؟!

بل لو تعمقنا أكثر من ذلك لوجدنا أن حسن الرِّواء وجمال المنظر ومرح النشاط ليست هي المقياس الصحيح للشباب، إنما الشباب مزاج، هو محصِّل لمجموع قوى نفسية، هو حاصل جمع لصفات خلقية، إن شئت فقل هو الإرادة القوية تعزم العزم لا رجوع فيه، وتُزْمِعُ الأمر[٢] لا محيد عنه، وترمي إلى الغرض لا سبيل إلا إليه، تعترض الصعابُ فلا تأبه لها، وتخر السماء على الأرض فلا تتحوَّل عنه، قد تعترف بأن هناك عقبة، ولكن لا تعترف بعقبة كؤود، وقد تقر بصعوبة الأمر، ولكن لا تقر باستحالته، والشباب هو الخيال الخصب، الواسع الأفق، المترامي الأطراف، الذي يرسم الأمل، ويبعث على الطموح، ويحمل المرء على أن يتطلب لنفسه ولأمته حياةً خيراً من حياتها الواقعية، هذا المزاج الذي يتجمع من إرادة قوية، وعاطفة حية، وخيال خصب هو الشباب، وبمقدار قوتها وتلاؤمها

---

(١) أي: الجامعة.

(٢) أي: تطلبه.

تكون قوة الشباب، وبمقدار نقصها تكون الشيخوخة؛ فالشباب موجب، والشيخوخة سالبة، والشباب إقدام، والشيخوخة إحجام، والشباب نصر، والشيخوخة هزيمة! وإذا كان الناس قد اعتادوا أن يصطلحوا على علامات للشيب والشباب حسب تفسيرهم الباطل فإن لنا علامات أخرى على تفسيرنا الصحيح.

لقد جعلوا الرأس موضع أهم الأمارات؛ فسواد الشباب وبياض المشيب أكثر ما دار عليه القول في الشيخوخة والشباب، وهو مركز القول في ذلك عند الأدباء والشعراء، حتى ألفوا في ذلك الكتب الخاصة.

أما علامات الشباب والشيخوخة في نظريتنا فليس موضعها الرأس؛ لأن موضعها القلب؛ فاليأس شيخ لأن اليأس ضعف في الإرادة، وضيق في الخيال، وبرودة في العاطفة، والشيب شيب القلب لا شيب الرأس؛ فمن لم ينفعل لمواضع الانفعال، ولم يعجب من مواضع الإعجاب، ولم يستكره في مواضع الاستكراه، ولم ينازل في مواضع الكفاح، ولم يهتج للأحداث، ولم يأمل ولم يطمح فهو شيخ أي شيخ! شاب قلبه وإن كان أسود الرأس حالكه!

إن أردت أن تعرف أشيخ أنت أم شاب، فسائل قلبك لا رأسك: هل ينبض بالحب؟ حب الجمال، وحب الطبيعة، وحب الفضيلة، وحب الإنسانية؟

وهل ينفعل لذلك انفعالاً قويَّاً فيهيم ويغار ويدافع ويضحي؟ هل يتصل بالعالم فيتلقى أمواجه الأثيرية من الناس، ومن الأرض، ومن البحر، ومن الجبل، ومن السماء؟ ثم يلقي بأشعته ـ كما تلقَّى ـ على

كل من حوله، فينفعل ويفعل، ويتأثر ويؤثر؛ فهو كالقمر يتلقى من الشمس ضياءً وهَّاجاً، ويعكسه على الأرض نوراً وضياءً؟

هل يبادل من حوله حبّاً بحب، وعاطفة بعاطفة، وخيراً بخير، وأحياناً شرّاً بشر؟! وهل يترك العالم خيراً مما تسلَّمه؟ أو أنه قلب بارد كالثلج، جامد كالصخر، لا طعم له كالماء، ميت كالجماد، مغلف كالخرشوف؟! إن كان الثاني فشيخٌ، وإن كان الأول فشابٌّ.

قالت كبرت وشبت قلت لها

هذا غبار وقائع الدهر[1]

ويقول في موضع آخر ـ رحمه الله تعالى ـ مبيناً أن الذي يشيخ من الإنسان ويضعف لذائذه الحسية، ورغائبه البدنية، لكن قدراته ومواهبه وملكاته تبقى ما بقي، وقد يبقى في الناس إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، فيقول تحت عنوان: هل يشيخ الأدب؟!

«نعم، كل شيء ـ متى عاش ـ يشيخ، حتى الجبال في صلابتها، والأشجار في ضخامتها، والفيلة في جسامتها، والأسود في قوتها.

ولكن يختلف الأفراد في لبس ثياب الشيخوخة، فمن الشباب من يسرع به ضعفه فيرتديها، ومن الشيوخ من يحتفظ بنضارته وفتوته فيصارع الشيخوخة زماناً يطول أو يقصر، ثم يضطر إلى لبسها رغم أنفه! وفي ذلك يقول الشاعر:

يا عزُّ هل لك في شيخ فتى أبداً

وقد يكون شباب غير فتيان؟

---

(١) فيض الخاطر: ١/ ٢٧٢ ـ ٢٧٥.

ومن حسن الحظ أن الشيخوخة لا تنال قوى الإنسان وملكاته وحواسه في زمن واحد ولا دفعة واحدة، ولا بنسب واحدة، ولا تحرم الإنسان لذائذه في الحياة جملة، فبعض الحواس والقوى أسرع إلى الشيخوخة من بعض، وبعض اللذائذ أسرع إلى الاختفاء والزوال من بعض، ومن المشاهد أن اللذائذ العقلية والروحية والفنية أبقى زمناً، وصاحبها أطول استمتاعاً، وقواها وملكاتها أبطأ شيخوخة، وكل لذة مادية ـ إن صح هذا التعبير ـ لها حد ضئيل، إذا تجاوزته تقززت منه النفس وانقلب ألماً! كلذة الأكل والشرب وما إلى ذلك، وقد يتطلب الإنسان أقل منها شأناً فراراً من تكرارها؛ كما تطلب اليهود العدس والبصل فراراً من المن والسلوى! وكما يطلب بعض المسرفين على أنفسهم في لذائذ المدنية الحديثة الفرار منها إلى المعيشة البسيطة في الصحراء أو الأديرة أو الأماكن المهجورة، وهذه اللذائذ هي أقرب ما تعدو عليه الشيخوخة، وليست كذلك اللذائذ العقلية والروحية والفنية؛ فالفيلسوف والرجل الروحي والفنان؛ من أديب، أو موسيقيٍّ، أو مصور، أو نحات، يستطيع أن يستوعب من هذه اللذائذ المعنوية أكثر مما يستوعبه المتلذذ المادي، ثم إن ملكاتهم كثيراً ما تستعصي على الشيخوخة فلا تنالها إلا بعد جهد.

كم من الفلاسفة والمصلحين والفنانين طالت حياتهم، وشاخت أجسادهم، وبقيت فتية ملكاتهم»[1].

وقد سقت كلام الأستاذ على طوله لنفاسته، ولدلالته على المراد.

---

(١) فيض الخاطر: ٨/ ٣٥ ـ ٥٥. والموسيقا والنحت من الفنون المحرمة، وإن كان النحت أعظم تحريماً.

نذير الشيب

من بلغ الأربعين تظهر عليه بعض علامات الشيب في رأسه ولحيته، وربما تظهر قبل ذلك، وبعض الناس يجزع من ذلك ويقلق، ويحاول ستر هذا الذي ظهر وتغييره بشتى الوسائل؛ فيغطي رأسه، ويحلق لحيته والعياذ بالله! ويُخْفي شاربه حتى لا يظهر الشيب، وبعضهم يسعى إلى الخضاب وتغيير اللون حتى لا يظهر شيبه، وهذا هو المشاهد في الناس اليوم، وقَلّ من يُبقى شيبه فيستبقي علامات التقدم في العمر.

هذا وقد مدح النبي ﷺ من شاب في الإسلام، وتقدم في العمر، وجعل له مكانة بين الناس، ورتب له احتراماً واجباً وتقديراً؛ فقال ﷺ: «إن من إجلال الله إكرام ذي الشيبة المسلم، وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه، وإكرام ذي السلطان المقسط»[١]. قال ﷺ: «لا تنتفوا الشيب، ما من مسلم يشيب شيبة في الإسلام إلا كانت له نوراً يوم القيامة»، وفي رواية «...إلا كتب الله له بها حسنة وحط بها عنه خطيئة»[٢]. وقد جاء أن النبي ﷺ نهى عن نتف الشيب وقال: «إنه نور

(١) أخرجه أبو داود في سننه: كتاب الأدب، بابٌ في تنزيل الناس منازلهم، وهو حديث صحيح.
(٢) المصدر السابق: كتاب الترجل، باب في نتف الشيب، والحديث صحيح.

المسلم»[١]. وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: «كنَّا نكره أن ينتف الرجل الشعرة البيضاء من رأسه ولحيته»[٢].

نذير الشيب:

هذا وقد ارعوى وكفَّ عدد من الناس لما رأوا الشيب في مفارقهم ووجوههم، وكأنه نذير بقرب أجله، وقد قال الشاعر:

وكان الشباب الغَضُّ لي فيه لذةٌ
فوقّرني عنه المشيبُ وأدَّبا
فسَقْياً وَرَعْياً للشباب الذي مضى
وأهلاً وسهلاً بالمشيب ومرحبا[٣]

ورأى إياس بن قتادة[٤] شعرة بيضاء في لحيته؛ فقال: «أرى الموت يطلبني وأراني لا أفوته، أعوذ بك يا رب من فُجاءات الأمور، يا بني سعد! قد وهبت لكم شبابي؛ فهبوا لي شيبتي، ولزم بيته»[٥].

وفي رواية أنه قال لقومه: «يا قوم! إني كنت قد وهبت لكم شبابي فهبوا لي مشيبي، لا أراني حمير الحاجات وهذا الموت يقرب مني، ثم نقض عمامته، واعتزل الناس يعبد ربه حتى مات»[٦]!

---

(١) أخرجه الترمذي في سننه: كتاب الأدب؛ باب ما جاء في النهي عن نتف الشيب، والحديث صحيح.
(٢) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.
(٣) «عيون الأخبار» ٢/ ٣٥٢، وسَقْياً ورَعْياً: دعاء بالخير.
(٤) إياس بن قتادة: ابن أوفى من بني مناة بن تميم، من الطبقة الأولى من التابعين، توفي سنة ٧٣هـ، رحمه الله تعالى. انظر: الوافي بالوفيات، ٩/ ٤٦٣، ٤٦٤.
(٥) «عيون الأخبار»: ٢/ ٣٢٤.
(٦) الوافي بالوفيات: ٩/ ٤٦٤.

وقال محمود الوراق[١]:

بـــكـــيـــت لـــقُـــرْب الأجـــلْ
وبُـــعْـــد فـــواتِ الأمـــلْ
ووافـــد شـــيـــب طَـــرَا
بـــعَـــقْـــبِ شـــبـــابٍ رَحَـــلْ
شـــبـــابٌ كـــأن لـــم يـــكـــن
وشـــيـــبٌ كـــأن لـــم يـــزلْ
طـــواك بـــشـــيـــرُ الـــبـــقـــا
وجـــاء بـــشـــيـــرُ الأجـــل[٢]
طـــوى صـــاحـــبٌ صـــاحـــباً
كـــذاك انـــتـــقـــالُ الـــدول[٣]

وقال بعض الزهاد: «الشيب للجاهل نذير، وللعاقل بشير»[٤]. وقال آخر: «الشيب تبسم المنايا»[٥]. وقال آخر: «الشيب رسول المنية»[٦]. وقال آخر: «بينما هو راقد في ليل الشباب أيقظه صبح المشيب!»[٧].

---

(١) محمود بن حسن الوراق: شاعر، أكثر شعره في المواعظ والحكم، روى عنه ابن أبي الدنيا، وجُمع ديوانه في كتاب مطبوع، وتوفي نحو سنة ٢٢٥هـ، رحمه الله تعالى. انظر: «الأعلام»، ٧/ ١٦٧.
(٢) طواك: جاوزك.
(٣) «عيون الأخبار»: ٢/ ٣٢٦.
(٤) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ١٠.
(٥) المصدر السابق: ٦/ ١١.
(٦) «زهر الألباب»: ٢/ ٨٩٩.
(٧) المصدر السابق: ٢/ ٨٩٨.

وقد روي عن جماعة من السلف تفسير قوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَآءَكُمُ ٱلنَّذِيرُ﴾؛ بأن النذير هو الشيب[1].

(١) انظر: «تفسير القرآن العظيم»: ٦/ ٥٤٢، ولم يرتض هذا الحافظ ابن كثير، ومال إلى اختيار ابن جرير أن المراد بالنذير هو النبي ﷺ.

تغيير الشيب

أما تغيير الشيب بالخضاب فسنة؛ إذ قال ﷺ: «غيروا الشيب ولا تشبهوا باليهود»[١]، وفي رواية: «غيروا الشيب ولا تشبهوا باليهود ولا بالنصارى»[٢].

وقد اختلف في لون ما يغير به، فقال قوم: يغير بكل لون عدا الأسود، وقال آخرون: يجوز التغيير بالسواد، ولكل فريق حججه التي لا مكان لها هاهنا، لكن الإمام النووي قال: «مذهبنا استحباب خضاب الشيب للرجل والمرأة؛ بصفرة أو حمرة، ويحرم بالسواد على الأصح»[٣]. وقال الحافظ ابن القيم: «إن الذي نهى عنه النبي ﷺ من تغيير الشيب أمران؛ أحدهما: نتفه، والثاني: خضابه بالسواد. . . والذي أذن فيه هو صبغه وتغييره بغير السواد؛ كالحناء والصفرة، وهو الذي عمله الصحابة رضي الله عنهم، قال الحكم بن عمرو الغفاريُّ[٤]:

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسند عبد الله بن الزبير رضي الله عنهما، والحديث سنده صحيح، انظر: «الفتح الرباني»، ١٧/ ٣١٥، ٣١٦.

(٢) المصدر السابق، والحديث صحيح.

(٣) عون المعبود: ١١/ ٢٥٧، ٢٥٨.

(٤) الحكم بن عمرو الغفاريُّ: ويقال له: الحكم بن الأقرع، صحابي، نزل البصرة، مات بمرور سنة خمسين رضي الله عنه، انظر: «التقريب»، ١٧٥.

دخلت أنا وأخي رافع[١] على عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأنا مخضوب بالحناء، وأخي مخضوب بالصفرة، فقال عمر: هذا خضاب الإسلام، وقال لأخي: هذا خضاب الإيمان.

أما الخضاب بالسواد فكرهه جماعة من أهل العلم، وهو الصواب بلا ريب؛ لما تقدم؛ ولأنه يتضمن التلبيس بخلاف الصفرة»[٢]. وقد قال الأستاذ أحمد بن عبد الرحمن البنا[٣]: «في أحاديث الباب دلالة على مشروعية تغيير الشيب بالحناء والكَتَم[٤]، وأن ذلك مستحب شرعاً، وفي بعض أحاديث الباب أن النبي ﷺ فعله، وفي بعضها أن ﷺ لم يفعله؛ ولذلك اختلف الصحابة رضي الله عنهم في الخضب وتركه، فخضب أبو بكر وعمر وغيرهما... وترك الخضاب علي وأُبي بن كعب وسلمة بن الأكوع وأنس وجماعة، وجمع الطبري[٥] بأن من صبغ منهم كان اللائق به؛ كمن يُستشنع شيبه، ومن ترك كان اللائق به؛ كمن لا يُستشنع شيبه.

---

(١) رافع بن عمرو الغفاريُّ: أبو جبير، صحابي، عداده في أهل البصرة. انظر: المصدر السابق: ٢٠٤.

(٢) عون المعبود: ١١/١٥٧، ٢٥٨، ومعنى: «يتضمن التلبيس»؛ أي يؤدي الصبغ بالسواد إلى التلبيس على الناس؛ فيظنون الصابغ صغير السن.

(٣) أحمد بن عبد الرحمن البنا: الساعاتي، مصري، من المشتغلين بالحديث، وله عدة كتب فيه؛ أحسنها: ترتيبه لمسند الإمام أحمد على أبواب الفقه، وهو والد الإمام حسن البنا، رحمهما الله، توفي سنة ١٣٧٦هـ. وانظر: «الأعلام»، ١/٤٨.

(٤) الكتم: هو نبات باليمن يصبغ به، ويخرج المصبوغ أسود يميل إلى الحمرة. انظر: «الفتح الرباني»: ١٧/٣١٦.

(٥) الطبري: هو محمد بن جرير بن يزيد، الإمام العَلَم الكبير المجتهد، أبو جعفر الطبري، صاحب التصانيف البديعة، من أهل آمل طبرستان، وُلد سنة ٢٢٤هـ، وتوفي ببغداد سنة ٣١٠هـ، رحمه الله، انظر: «سير أعلام النبلاء»: ١٤/٢٦٧ ـ ٢٨٢.

وعلى ذلك حُمل قوله ﷺ في حديث جابر الذي سيأتي في الباب الثاني، أخرجه مسلم والإمام أحمد وغيرهما، في قصة أبي قحافة[(١)]؛ حيث قال لما رأى رأسه كأنها الثَّغامة بياضاً: «غيروا هذا، وجنبوه السواد»، والثَّغامة بفتح المثلثة وتخفيف المعجمة: نبات شديد البياض زهره وثمره، قال[(٢)]: فمن كان في مثل حال أبي قحافة استحب له الخضاب؛ لأنه لا يحصل به الغرور لأحد[(٣)]، ومن كان بخلافه فلا يستحب في حقه، ولكن الخضاب مطلقاً أولى؛ لأنه فيه امتثال الأمر في مخالفة أهل الكتاب، وفيه صيانة للشعر عن تعلق الغبار وغيره به، إلا إن كان من عادة أهل البلد ترك الصبغ، وأن الذي ينفرد بدونهم بذلك يصير في مقام الشهرة؛ فالترك في حقه أولى»[(٤)]. وقد جمع الطبري أيضاً بين أحاديث من نفى أن النبي ﷺ صبغ، ومن أثبت أنه ﷺ صبغ، فقال: «من جزم بأنه ﷺ خضب فقد حكى ما شاهد، وكان ذلك في بعض الأحيان، ومن نفى ذلك فهو محمول على الأكثر الأغلب من حاله ﷺ والله أعلم»[(٥)]. وهذا الجمع الذي جمع به الطبري بين الأحاديث المختلفة هو جمع حسن، وأيضاً الجمع الأول الذي جمع به هو جمع حسن، وهو أنه من كان محتاجاً للخضاب لأن شيب لحيته مستشنع فليخضب، والخضاب له مستحب، وهو أولى

---

(١) أبو قحافة: اسمه عثمان بن عامر بن عمرو، وهو والد أبي بكر الصديق رضي الله عنه، تأخر إسلامه إلى يوم الفتح، ومات بعد ابنه سنة أربع عشرة، وله سبع وتسعون سنة. انظر: «الإصابة في تمييز الصحابة»: ٢/ ٤٥٣، ٤٥٤.

(٢) أي: الطبري.

(٣) أي: لا يحصل به التلبيس ولا الغبن لأحد.

(٤) «الفتح الرباني»: ١٧/ ٣٨١.

(٥) المصدر السابق.

وأحسن، ومن لم يكن شيبه مستشنعاً فهو بالخيار، لكن الأولى أن يخضب ليخالف أهل الكتاب وامتثالاً للأمر النبوي وإن كان على وجه الندب، على الأصح، والله أعلم.

ولعل من ألطف ما اعتذر به عن عدم الخضاب؛ ما روي عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، حيث سئل عن أمر النبي ﷺ بالخضاب ومخالفة اليهود، فقال: «إنما قال ذلك والدين قُلٌّ[(١)]، فأما الآن؛ وقد اتسع نطاقه، وضرب بجرانه[(٢)] فامرؤٌ وما اختار»[(٣)].




---

(١) أي: أن الدين لم ينتشر بعد، ورجاله قليلون؛ فكان من المناسب أن يختضبوا إذا شابوا؛ حتى لا يتشبهوا باليهود، وليتميزوا عنهم.

(٢) أي: ثبت واستقر، والجران: باطن العنق من البعير وغيره، انظر: «المعجم الوسيط» (ج ر ن).

(٣) «التذكرة الحمدونية»: ٦/٢٨، ٢٩، والله أعلم بصحة هذا الخبر، وما كان هذا حاله فإنه لا يصح أن يقوم في وجه الأحاديث الصحيحة الآمرة بالخضاب؛ لكني ذكرته على وجه الاستئناس فقط ولو ثبت لكان توجيهاً حسناً مقبولاً، والله أعلم.

لطائف من
خضاب الشيب وتغييره

قد ورد في كلام جماعة من شعراء العرب وناثريهم حديث لطيف عن الخضاب وتغيير الشيب، فمن ذلك قول ابن الرومي[١] ـ رحمه الله ـ:

إذا دام للمرء الشباب ولم تدم

غضارته ظن الشباب خضابا[٢]

فكيف يظن المرء أن خاضبه

يُخال سواداً أو يُظنُّ شبابا[٣]

وقال الأصمعي[٤]: بلغني عن بعض العرب فصاحة، فأتيته لأسمع

---

(١) على بن العباس بن جريج: أبو جورجيس الروميُّ، أبو الحسن، شاعر كبير، ولد سنة ٢٢١هـ ببغداد، وهو رومي الأصل، جده من موالي بني العباس، توفي ابن الرومي مسموماً سنة ٢٨٣هـ؛ وذلك انتقاماً من قبل وزير المعتضد الذي هجاه ابن الرومي، وكان كثير الهجاء للناس، بل قيل: إنه لم يمدح أحداً إلا وهجاه بعد ذلك! انظر: «الأعلام»، ٤/ ٢٩٧.

(٢) الغضارة: هي سعة العيش وطيبه. انظر: «المعجم الوسيط». «غ.ض.ر».

(٣) التذكرة الحمدونية: ٦/ ٩.

(٤) الأصمعي: عبد الملك بن قُرَيْب بن عبد الملك بن علي بن أصمع، أبو سعيد الجاهليُّ الأصمعي، البصري، صدوق، سُنِّي، مات سنة ٢١٦هـ وقد قارب التسعين، رحمه الله. انظر: «التقريب»: ٣٦٤.

من كلامه، فصادفته وهو يخضب، فلما رآني قال: إن الخضاب لمن مقدمات الضعف، ولئن كنت قد ضعفت فطالما مشيتُ أمام الجيوش، وعدوت على الوحوش، ولهوتُ بالنساء، واختلتُ في الرداء، وأرويت السيف، وقريتُ الضيف، وأَبيْت العار، وحميتُ الجار، وغلبت القُروم[١]، وعاركت الخصوم، فاليوم قد حنا بي الكبر، وضعف البصر، وجاءني بعد الصفو الكدر، ثم أنشد:

شيب نعلله كيما ندلسه
كهيئة الثوب مطوياً على حرق[٢]

قد كنت كالغصن ترتاح الرياح له
فصرت عوداً بلا ماء ولا ورق

صبراً على الدهر إن الدهر ذو غِيَرٍ
وأهله فيه بين الصفو والرَّنَق[٣]

وقال أسماء بن خارجة[٤] ـ رحمه الله ـ لجاريته: اخضبيني، قالت: حتى متى أُرقِّعُك[٥]؟! وقال آخر: الخضاب من شهود الزور[٦]! وقال آخر:

---

(١) أي: السادة.
(٢) حَرق بالفتح: أثر يصيب الثوب من النار أو من دق القصَّار فيتقطع. انظر: المعجم الوسيط (ح ر ق).
(٣) الرنق: الماء الكدر، والغِيرَ: هنا: التقلب.
(٤) أسماء بن خارجة بن حصن الفزاريُّ: تابعي من أهل الكوفة بالعراق، كان سيد قومه، جواداً، مقدَّماً عند الخلفاء، توفي سنة ٦٦ هـ، رحمه الله.
(٥) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ٣١.
(٦) «زهر الألباب»: ٢/ ٩٠٢.

يا خاضب الشيب بالحناء يستره
سل الإله له ستراً من النار[١]

وقال بعضهم:

ولي صاحب ما كنت أهوى اقترابه
فلما التقينا كان أكرمَ صاحبِ
عزيز علينا أن يفارق بعد ما
تمنيت دهراً أن يكون مجانبي

يريد به الشيب؛ يعني أنه لم يكن يشتهي أن يقترب منه الشيب، فلما حَلَّ به صار لا يريد فراقه؛ لأنه لا يفارق إلا بالموت[٢]. وقال أحمد بن زياد الكاتب[٣] يعزي نفسه بورود الشيب، ويصبرها:

ولما رأيت الشيب حل بياضه
بمفرق رأسي قلت أهلاً ومرحبا
ولو خلت أني إن تركت تحيتي
تنكب عني رمت أن يتنكبا[٤]
ولكن إذا ما حل كره فسامحت
به النفس يوماً كان للكره أذهبا[٥]

(١) المصدر السابق: ٢/ ٩٠٣.
(٢) المصدر السابق: ٢/ ٩٠١.
(٣) لم أقف له على ترجمة.
(٤) تنكب: انصرف، ورجع.
(٥) «زهر الآداب للحصري»: ٢/ ٨٥٩.

وقال دِعْبِل[(١)]:

أهــلاً وســهــلاً بــالــمــشــيــب فــإنــه
سـمـة الـعـفـيـف وحـلـيـة الـمـتـحـرج
وكـــأن شـــيـــبـــي نـــظـــم درٍّ زاهـــر
فـــي تـــاج ذي مُـــلـــك أغـــرّ مـــتـــوَّج[(٢)]

ورأى أحد الحكماء شيباً طرأ عليه؛ فقال: مرحباً بثمرة الحكمة، وجَنَى التجربة، ولباس التقوى[(٣)].

وقال آخر: الشيب زبدة مخضتها الأيام، وفضة سبكتها التجارب[(٤)]. وقال آخر: في الشيب استحكام الوقار وتناهي الجلال[(٥)]. وقال آخر:

قـالـت عـهـدتـك مـجـنـونـاً فـقـلـت لـهـا
إن الـشـبـاب جـنـون بـرؤه الـكـبـر[(٦)]



(١) دِعْبل: بن علي بن رزين الخزاعي، أبو علي، أصله من الكوفة وأقام ببغداد، ولد سنة ١٤٨هـ، شاعر هجَّاء، وشعره جيد، غير أنه كان بذيء اللسان، مولعاً بالهجو والحطّ من أقدار الناس؛ حتى هجا الخلفاء! توفي سنة ٢٤٦هـ، رحمه الله، وله ديوان شعر جمعه أحد الأدباء. انظر: «الأعلام»، ٢/ ٣٣٩.
(٢) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ٢٣.
(٣) المصدر السابق: ٦/ ٢٧.
(٤) «زهر اللباب»: ٢/ ٨٩٩.
(٥) المصدر السابق.
(٦) «عيون الأخبار»: ٢/ ٣٢٠.

ما الذي ينبغي عمله
لمن بلغ الأربعين

الأربعون مرحلة زمنية مباركة كما قررت في هذه الرسالة، فينبغي إذاً أن يستفيد منها المرء استفادة شاملة؛ بحيث توصله بأمان واطمئنان إلى الدار الآخرة، ومن الخطوات المهمة التي ينبغي عملها لمن جاز الأربعين:

أولاً: المراجعة الشاملة[(١)]:

ينبغي لمن بلغ الأربعين أن يراجع مسيرة حياته؛ حتى يكمل ما تبقى منها على الوجه الأمثل، وهناك ثلاثة أسئلة جليلة تعين المرء على هذه المراجعة؛ ألا وهي:

السؤال الأول: ماذا قدمت فيما مضى من عمري إلى الآن؟

السؤال الثاني: ماذا الذي أصنعه وأقدمه اليوم؟

السؤال الثالث: ما الذي سأصنعه وأقدمه في مستقبل أيامي؟

فإن جلس المرء إلى نفسه جلسة المتأمل الصادق ليجيب على هذه الأسئلة الثلاثة؛ فسيخرج بنتائجَ رائعة تعينه على مراجعة شاملة يستفيد

---

(١) يضاف هذا إلى ما قررته في التمهيد؛ من حقيقة أن الأربعين هي مرحلة تغير عدد من الأفكار والقناعات.

منها فيما بقي له من عمر، وكلما أحكم المرء الإجابة ودقق فيها كان ذلك أدعى لاستفادته من حياته، وأقرب لاستخلاص العبر والعظات المعينة له في مستقبل أيامه.

ثانياً: التفكير الجاد في ترك الأثر النافع[1]:

إن خلاصة تلك القضية هي أنه ينبغي أن يفكر المرء في أمر عظيم للغاية؛ ألا وهو: كيف يترك الأثر النافع العظيم قبل مغادرته الحياة الدنيا؟ وكيف يُبقي عمله متردداً صداه ونفعه في جوانب الأرض وهو في قبره؟!

وهذا التفكير إن ملأ عليه نفسه وعقله، وساعده على ذلك توفيق من الله تعالى، ثم ثقة بالنفس، وهمة عالية فسيخرج بنتائج رائعة جليلة، تبقى خالدة في دنيا الناس إلى ما شاء الله تعالى.

وإنما قلت إنه ينبغي لمن جاز الأربعين أن يفكر في ترك الأثر النافع القوي؛ لأن المرء في هذه السن تكتمل تجربته، ويرشد رأيه، ويتسع أفقه ونظره إلى سائر أموره، ويكون له من الرصيد الدعوي والفكري ما يمكنه من عمل قوي مؤثر، يستطيع به أن يفيد أمته، وأن يُبقي من بعده أثره وعلمه.

وهذا الأمر - أعني ترك الأثر - ليس بالأمر الهين، ولا هو كذلك بالأمر الصعب جدّاً، بل هو سهل على من سهله الله عليه.

ألا ترى إلى قُرَّاء القرآن كيف تركوا أثراً بعد رحيلهم، وأبقوا أصواتهم مسجلة في أشرطة مسموعة؛ تبقى إلى ما شاء الله أن تبقى؟

---

(١) هذه قضية مهمة جداً؛ تحدثت عنها وعن كيفية تحقيقها بالتفصيل في محاضرة مسجلة في شريط مسموع بعنوان «أثر المرء في دنياه».

فهذا الأمر على سهولته يعد من الآثار المتروكة النافعة، وكذلك خطب الخطباء، وكتب الكتاب، وتلاميذ المشايخ والدعاة والمفكرين المسلمين، كل ذلك من الآثار النافعة المتروكة، وكلما عظم علم المرء في الحياة، واشتد اجتهاده، وحالفه توفيق من الله تعالى كان الأثر الباقي أعظم وأفخم.

وهذا الأمر ـ أعني محاولة ترك الأثر النافع ـ ممكن لمن جاز الأربعين، على عكس ما يتصوره كثير من الناس، ولنضرب مثلاً رائعاً جليلاً؛ ألا وهو سيدنا محمد ﷺ؛ فقد نُبئ وهو ابن أربعين، وكانت كل دعوته ورسالته إذاً ناتجة من جهد عظيم بذله بعد أن جاز أربعين سنة، ودعا إلى الله تعالى مثابراً مجتهداً متنقلاً مرتحلاً، وتعرض لأذى قومه وعنتهم، وهو على كل ذلك صابر لم تلن له قناة، ولم تضعف له عزيمة، بأبي هو وأمي ﷺ.

بل إن الأمر الذي يدعو على الإعجاب والإجلال؛ هو أنه ﷺ حمل السلاح مجاهداً في سبيل الله تعالى وهو ابن خمس وخمسين سنة من عمره المبارك الشريف! وكان ذلك في غزوة بدرٍ في السنة الثانية من الهجرة، وغزا بنفسه ﷺ تسع عشرة مرة في سنوات تسع.

فماذا يعني هذا؟

إنه يعني ـ بوضوح ـ أنه ﷺ كما قد ترك الأثر الأعظم في حياة الناس نتيجة عمله بعد الأربعين، وجهاده بعد الخامسة والخمسين، وهو قدوة لنا في ذلك ولا شك، فنحن ينبغي لنا ألا نتقاعس في العمل على ترك أثر حسن جليل في حياة الناس مهما تقدمت بنا السن، واكتنفتنا المشكلات.

ثالثاً: توريث العلم والخبرة والتجارب:

يبغي لمن جاز الأربعين أن يورث تجربته وعلمه لمن بعده، فالعالم يورث علمه لمن حوله من طلبة العلم، والداعية يورث تجاربه الدعوية وخبرته في الحياة إلى من بعده من الدعاة، وكذلك الصالحون يورثون صلاحهم لمن بعدهم وهكذا.

وهذا لا ينبغي أن يكون إلا لمن جاز الأربعين؛ إذ يندر أن يكون المرء أقل من الأربعين وقد حاز تجربة وخبرة كافية لتوريثها من بعده، أو تكون تجاربه قد استقرت، وخبرته قد أينعت، وعلمه قد نضج النضوج الكافي قبل سن الأربعين، نعم هذا موجود، لكنه نادر، والنادر لا حكم له.

ومما يندرج في توريث العلم والخبرة كتابة السيرة الذاتية والمذكرات، وأحسن وأنفع الكتابة ما اندمجت فيه السيرة الذاتية مع المذكرات؛ على أن يراعي كاتبها البعد عن الحديث النفسي فهو مكروه، أو التشبع بما لم يُعط فهو حرام!

وأحسن زمن لكتابة السيرة الذاتية والمذكرات ـ في رأيي وظني ـ هو ما بعد الأربعين؛ وذلك لأنه زمن النضوج والاستقرار العاطفي والذهني، ولا ينبغي لأحد أن يتعرض لنشر سيرته الذاتية ومذكراته إلا إن كانت ثرية مفيدة للناس؛ ولو في جانب من جوانب الإفادة، أما إن كان المرء من الذين لم يكن لهم مشاركة إيجابية مؤثرة في الحياة العامة، أو لم يكن له في حياته الخاصة جهود جليلة تستحق الذكر فهذا له أن يكتبها لنفسه، لكن أن تُنشر فهذا فيه ظلم للقارئ وإجحاف بوقته[1]!

---

(١) تحدثت بشيء من التفصيل عن هذا الأمر في رسالة «التوريث الدعوي»، فليراجعها من شاء.

رابعاً: التجديد في مناحي الحياة المختلفة:

وهذا التجديد المطلوب هو لُبّ هذه الرسالة وثمرتها، والمقصود الأعظم من سَوْقي الكلام فيها؛ حيث إنه لا بد للمرء من وقفة بعد الأربعين، يجدد فيها حياته على وجه شامل؛ حتى يستدرك بعض ما فاته؛ وليُقدم على باقي أيامه نشيطاً متفائلاً عاملاً مجتهداً، وليوقن أنه بصنيعه هذا قد عمل شيئاً عظيماً، و «أنه بقواه الكامنة، وملكاته المدفونة فيه، والفرص المحدودة أو التافهة المتاحة له يستطيع أن يبني حياته من جديد.

ما أجمل أن يعيد الإنسان تنظيم نفسه بين الحين والحين! وأن يرسل نظرات ناقدة في جوانبها ليتعرف عيوبها وآفاتها! وأن يرسم السياسات القصيرة المدى والطويلة المدى ليتخلص من هذه الهنات التي تزري به!»[١].

وإن تأخر المرء في وقفته التجديدية الشاملة هذه فليبادر إليها؛ حيث «لا مكان لتريُّث، إن الزمن قد يفد بعون يشد به أعصاب السائرين في طريق الحق، أما أن يهب المقعد طاقة على الخطو أو الجري فذلك مستحيل! ولا تعلق بناء حياتك على أمنية يلدها الغيب؛ فإن هذا الإرجاء لن يعود عليك بخير، فالحاضر القريب الماثل بين يديك، ونفسك هذه التي بين جنبيك، والظروف الباسمة أو الكالحة التي تلتف حواليك هي وحدها الدعائم التي يتمخض عنها مستقبلك، فلا مكان لإبطاء أو انتظار... ثم إن كل تأخير لإنفاذ منهج تجدد به حياتك

(١) «جدد حياتك»: الشيخ محمد الغزالي رحمه الله، ١٢، ١٣.

وتصلح به أعمالك لا يعني إلا إطالة الفترة الكابية[1] التي تبغي الخلاص منها، وبقاءك مهزوماً أمام نوازع الهوى والتفريط، بل قد يكون ذلك طريقاً إلى انحدار أشد؛ وهنا الطامة!!»[2].

أنواع التجديد:

هذا؛ وقد قسمت التجديد المطلوب إلى أقسام، أرى ـ والله تعالى أعلم ـ أن التجديد مطلوب فيها بقوة؛ حتى يستطيع المرء تدارك ما فاته، وتقديم شيء مهم نافع للأمة في مستقبل أيامه؛ وهذه الأقسام هي:

١ـ التجديد الإيماني.

٢ـ التجديد الأخلاقي.

٣ـ التجديد الدعوي.

٤ـ التجديد الثقافي.

٥ـ التجديد الأسري.

٦ـ التجديد الصحي.




(١) أي: المظلمة.

(٢) «جدد حياتك»: ١٢، ١٣.

١ ـ التجديد الإيماني

وهو أعظم أنواع التجديد، وأحسنها أثراً، وأشرفها مآلاً، وما أحسن أن تعظم صلة المرء بمولاه! وأن يعود إلى ساحات الخشوع، ومعاني الخضوع، وأن يعيد ذرف الدموع! وأن تعظم منه الأشواق، وينتفي عنه الشقاق والنفاق! ويستبد به الحنين، ويكثر من الأنين! فهذه والله الحياة الجميلة، لا حياة القصر والخميلة، وهي والله شرف العابدين، ومبتغى الأولين والآخرين.

والحياة اليوم قد تعقدت واشتدت وتعسَّرت، وليس التجديد الإيماني بأمر سهل أبداً، ولكن أذكر بعض الأعمال التي تقع في دائرة الممكن لأكثر الناس، إن لم يكونوا كلهم، والله أعلم:

أ ـ قيام الليل:

وقد كثر فيه الحديث، ونشرت من أجله كتب ورسائل، ولكن المشكلة أن ما يُكتب هو أمر بعيد المنال عن أكثر الناس، لكن لو فهم مريد قيام الليل أن أي صلاة تطوع بعد الغروب هي صلاة ليل؛ لأكثر من التطوع بين العشاءين وبعد العشاء قبل النوم.

نعم إن جوف الليل الآخر لا مثيل له، لكن من صلى كما ذكرت حصل له فضيلة قيام الليل، وإن لم يصب الأفضل والأحسن من الوقت، ولكن هذا أفضل من تضييع القيام بالكلية، كما يحصل عند

الكثرة الكاثرة من الناس اليوم؛ إذ إنهم إما أن يقوموا في ثلث الليل الآخر، أو يظلوا متحسرين مكتئبين على فوات قيام الليل! فالحل العملي المناسب ـ في ظني ـ هو أن يصلي المرء قبل نومه ما استطاع، وهذا نوع من التجديد حميدٌ وعمليٌّ، فإن تيسر له قيام بعد ذلك فبها ونعمت وإلا فهو قد صلى من الليل ما كتب له، ويكمل ما هاهنا الفقرة التالية:

ب ـ الاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة:

وهذا أمر ميسور لأكثر الناس، إذ عِوضَ أن يستيقظ وقت الأذان أو بعده فبمقدوره الاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة؛ خمس دقائق منها لطهارته، وخمس لدعائه، وخمس لاستغفاره، وربع ساعة لوتره، وهو بهذا يصيب الوقت الفاضل للدعاء والاستغفار والصلاة؛ وهو السحر، قال تعالى: ﴿وَبِٱلۡأَسۡحَارِ هُمۡ يَسۡتَغۡفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٨]، وقال جل من قائل: ﴿وَٱلۡمُسۡتَغۡفِرِينَ بِٱلۡأَسۡحَارِ﴾ [آل عمران: ١٧]، وقال ﷺ: «ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى سماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، يقول: من يدعوني فأستجيبَ له؟ ومن يسألني فأعطيه؟ ومن يستغفرني فأغفر له؟»[١]. وعن عائشة ـ رضي الله عنها ـ أنها سئلت عن صلاة رسول الله ﷺ بالليل؟ قالت: كان ينام أوله، ويقوم آخره يصلي[٢]. وقيل لعائشة ـ رضي الله عنها ـ متى كان يقوم؟ قالت: كان يقوم إذا سمع الصارخ؛ أي: الديك[٣]. وقد يقول القائل: ما له حدد

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، بسنده إلى أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً: كتاب التهجد، باب الدعاء والصلاة من آخر الليل.
(٢) المصدر السابق: باب من نام أول الليل وأحيا آخره.
(٣) المصدر السابق: باب من نام عند السحر.

الاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة، لِمَ لم يجعلها ساعة ـ مثلاً ـ أو أكثر؟ وأقول: ليس حديثي الآن في المثاليات الرائعة التي لم ولن يدركها أكثر الناس! إنما أتحدث عن حلول عملية وتجديد إيماني يسهل على كل الناس أو أكثرهم، ويصيبون به شيئاً من الفضائل الواردة للمستيقظين في الأسحار؛ إذ جرت عادة أكثر الناس أن يطلبوا القيام قبل الفجر بساعة أو أكثر، فإن عجزوا ظلوا متحسرين على ما فاتهم، وأقول هاهنا: ما لا يُدرك جلُّه لا يترك كلُّه، فعسى أن يتيسر القيام قبل الفجر بنصف ساعة أو نحوها، فهذا خير كثير إن اعتاده المرء ترقى به إلى طلب الفاضل من الأوقات، والله أعلم.

ج ـ صيام التطوع:

التنويع في صيام التطوع نوع من التجديد الإيماني المطلوب، وكثير من الناس لم يعرف صيام الأيام البيض، ولم يداوم على صيام الإثنين والخميس، فمن عاد ليلتزم صيام هذه الأيام حصل له نوع من التجديد. وهناك جانب مهم في صيام التطوع يغفل عنه كثير من الناس، بل أكثر من عاشرت يغفل عنه؛ ألا وهو صيام أيام غير الإثنين والخميس والأيام البيض، فبعض الناس لا يتيسر له صيام الخميس لكونه مشغولاً فيه بحق الأهل أو بأموره الخاصة، فمثل هذا لو صام أي يوم من أيام الأسبوع ـ ما لم يكن يوم الجمعة منفرداً ـ يحصل له نوع من التعويض والتجديد. وبعض الناس يعجب ممن يكون صائماً في غير الأيام الواردة فيها الأحاديث، وكأنه غفل عن حديث النبي ﷺ «من صام يوماً في سبيل الله باعد الله وجهه عن النار سبعين خريفاً»[1]؛

---

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه: كتاب الصيام، باب فضل الصيام في سبيل الله.

أي سنة، وقيل: هو مخصوص بمن صام وهو يقاتل في سبيل الله تعالى.

وكأنه غفل عن شأن رسولنا الأعظم ﷺ في صيام أيام غير تلك الأيام الفاضلة، فهذه أم المؤمنين عائشة ـ رضي الله عنها ـ تحدث عن شأن رسول الله ﷺ فتقول: «كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول: لا يفطر، ويفطر حتى نقول: لا يصوم، فما رأيت رسول الله ﷺ استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيته أكثر صياماً منه في شعبان»[(١)].

د ـ المتابعة بين الحج والعمرة لمن كان قريباً من مكة:

المتابعة بين الحج والعمرة لمن كان قريباً من مكة أمر عظيم، يحصل له تجديد إيماني كبير ورائع، وإنما قيدت المتابعة بالقرب لئلا يفضي المجيء من بُعد إلى إنفاق أموال طائلة في غير محلها، ولو ذهبت إلى المجاهدين والفقراء لكان أولى وأحسن، أما من كان قريباً فهو لن ينفق الأموال الكثيرة لأداء العمرة مثلاً، ومردود أدائها عليه عظيم ومؤثر، يقول النبي الأعظم ﷺ: «العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة[(٢)]». ويقول ﷺ: «تابعوا بين الحج والعمرة؛ فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفي الكير خبث الحديد والذهب والفضة! وليس للحجة المبرورة ثواب إلا الجنة»[(٣)].

---

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه: كتاب الصوم، باب صوم شعبان.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، بسنده إلى أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً: كتاب العمرة، باب وجوب العمرة وفضلها.

(٣) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، أبواب الحج عن رسول الله ﷺ: باب ما جاء في ثواب الحج والعمرة. والحديث قال فيه الترمذي: «حسن صحيح»، وأخرجه ابن =

وهذا ـ أي عدم المتابعة إلا لمن قرب ـ منطبق على عوام الحجاج، وأما من كان عالماً أو طالب علم، أو كان عنده ما يفيد به الحجاج فهذا يندب له أن يحج كل عام، قرُب أم بعد؛ وذلك للفائدة الكبيرة الحاصلة بحجه، والله أعلم.

هـ ـ التوبة:

وذلك أن التوبة في حق من جاز الأربعين آكد وأوجب، وصاحب المعاصي إن لم ينزجر عن معصيته، ويرجع عن غَيِّه بعد الأربعين فقد أساء العمل، وأطال الأمل، وغرَّه غيب الأجل. هذا وقد فُسِّر قوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَآءَكُمُ ٱلنَّذِيرُ﴾ [فاطر: ٣٧]، بأن التعمير: هو أربعون سنة، وهو مروي عن جملة من السلف؛ فعن الحسن البصري[١] ـ رحمه الله ـ في قوله سبحانه: ﴿أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ﴾، قال: أربعين سنة، وهو مرويٌّ عن ابن عباس[٢] رضي الله عنهما أيضاً؛ فعن مجاهد قال: سمعت ابن عباس يقول: العمر الذي أعذر الله إلى ابن آدم: ﴿أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ﴾ أربعون سنة، وهذا القول هو اختيار ابن جرير الطبريِّ رحمه الله[٣]. وقال الشاعر:

= خزيمة وابن حبان في صحيحيهما. والكير: ما ينفخ فيه الحداد لإشعال النار للتصفية، وخبث الحديد: وسخه وما يعلق به. انظر: «تحفة الأحوذي»، ٣/ ٥٣٨، ٥٣٩.

(١) الحسن البصري: الحسن بن أبي الحسن يسار البصري، الزاهد العارف البليغ، من سادات المسلمين، توفي سنة ١١٠هـ، رحمه الله. انظر: «سير أعلام النبلاء»: ٤/ ٥٦٣.

(٢) عبد الله بن عباس: ابن عبد المطلب، الإمام البحر، ترجمان القرآن، توفي في الطائف سنة ٦٨هـ، رحمه الله. انظر: المصدر السابق: ٣/ ٣٣١.

(٣) انظر: تفسير القرآن العظيم، للحافظ ابن كثير ٦/ ٥٣٨ ـ ٥٤٠، ولم يرتض ابن كثير اختيار ابن جرير، ومال إلى أن العمر هو ستون سنة.

إذا الـمـرء وافـى الأربـعـيـن ولـم يـكـن
لــه دون مــا يــهــوى حــيــاءٌ ولا ســتــرُ
فـدعـه ولا تَـنْـفِـسْ عـلـيـه الـذي مـضـى
وإن جَـرَّ أسـبـابَ الـحـيـاةِ لـه الـعـمـرُ

وهذه التوبة التي تقع بعد الأربعين ينبغي أن تكون توبة نصوحاً؛ أي لا عودة للذنوب بعدها، وذاك حتى تستقيم حياته، ويغزر أثره، ويعظم إنتاجه، أما إن ظل يتوب ثم يسقط، ثم يتوب ثم يسقط فمثل هذا قد لا يستطيع أن يقدم شيئاً مهماً لأمته، ولا أن يرتقي بنفسه إلى المحل الذي يليق به، وإن كانت التوبة بشروطها مقبولة على كل حال: «طبيعيٌّ أن تكون هذه التوبة نُقلةً كاملة من حياة إلى حياة، وفاصلاً قائماً بين عهدين متميزين، كما يفصل الصبح بين الظلام والضياء، فليست هذه العودة زَوْرةً خاطفة يرتد المرء بعدها إلى ما أَلِف من فوضى وإسفاف، وليست محاولة فاشلة ينقصها صدق العزم وقوة التحمل وطول الجَلد، كلا . . كلا، إن هذه العودة الظافرة التي يفرح الله بها هي انتصار الإنسان على أسباب الضعف والخمول، وسحقه لجراثيم الوضاعة والمعصية، وانطلاقه من قيود الهوى والجحود، ثم استقراره في مرحلة أخرى من الإيمان والإحسان، والنضج والاهتداء، هذه هي العودة التي يقول الله في صاحبها: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا ثُمَّ ٱهْتَدَىٰ﴾ [طه: ٨٢]، إنها حياة تجددت بعد بلى، ونقلةٌ حاسمة غيرت معالم النفس كما تتغير الأرض الموات بعد مقادير هائلة من المياه والمُخصِّبات.

إن تجديد الحياة لا يعني إدخال بعض الأعمال الصالحة أو النيات الحسنة وسط جملة ضخمة من العادات الذميمة والأخلاق السيئة! فهذا

الخلط لا ينشئ به المرء مستقبلاً حميداً ولا مسلكاً مجيداً، بل إنه لا يدل على كمال أو قبول؛ فإن القلوب المتحجرة قد ترشح بالخير، والأصابع الكَزَّة[١] قد تتحرك بالعطاء، والله عز وجل يصف بعض المطرودين من ساحته فيقول: ﴿أَفَرَءَيْتَ ٱلَّذِى تَوَلَّىٰ ﴿٣٣﴾ وَأَعْطَىٰ قَلِيلًا وَأَكْدَىٰٓ﴾[٢] [النجم: ٣٣ ـ ٣٤].

ويقول في المكذبين بكتابه: ﴿وَمَا هُوَ بِقَوْلِ شَاعِرٍۚ قَلِيلًا مَّا تُؤْمِنُونَ ﴿٤١﴾ وَلَا بِقَوْلِ كَاهِنٍۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ تَنزِيلٌ مِّن رَّبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ﴾ [الحاقة: ٤١ ـ ٤٣]. فالأشرار قد تمرُّ بضمائرهم فترات صَحْوٍ قليل، ثم تعود بعد ذلك إلى سُباتها، ولا يسمى ذلك اهتداء، إن الاهتداء هو السطر الأخير للتوبة النصوح»[٣].

بعض أقوال السلف فيمن بلغ الأربعين يحثُّونه فيها على التوبة:

للسلف أقوال جميلة فيمن بلغ الأربعين أو جازها؛ وذلك لأنها السن التي ينبغي أن تصح معها التصورات، وتنضبط لبلوغها التصرفات، فكان من تلك الأقوال: قال مسروق[٤] رحمه الله تعالى: إذا بلغ أحدكم أربعين سنة فليأخذ حِذْرَه من الله[٥]. وقال محمد بن

(١) أي: البخيلة.

(٢) ويريد الشيخ الغزالي أن يقول: إن هناك من يعطي قليلاً، لكنه يعود إلى المنع، وإن من الكافرين من يؤمن ويذكر ثم يعود إلى الكفر وإلى الجحود والنسيان، وقد ضرب ذلك مثلاً لمن يخلط الكثير السيئ بالقليل الطيب.

(٣) جدد حياتك: ١٧، ١٨.

(٤) مسروق: ابن الأجدع بن مالك الهَمْداني الوادعي، أبو عائشة، الكوفي، ثقة، فقيه، عابد، مخضرم، مات سنة ٦٢هـ، رحمه الله. انظر «التقريب» ٥٢٨.

(٥) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ١١.

الحسين[١] رحمه الله ورضي عن أسلافه العظام: إذا بلغ الرجل الأربعين سنة نادى منادٍ من السماء: دنا الرحيل فاتخذ زاداً[٢] وقال النَّخَعِيُّ[٣]: كانوا يطلبون الدنيا، فإذا بلغوا الأربعين طلبوا الآخرة[٤]. وقال عبد الله بن داود[٥]: كان أحدهم إذا بلغ أربعين سنة طوى فراشه[٦]؛ أي أنه صار يتهجد بالليل فلا ينام.

(١) محمد بن الحسين: محمد بن علي بن الحسين بن علي بن أبي طالب، أبو جعفر الباقر، ثقة فاضل، مات سنة بضع عشرة ومئة، رحمه الله تعالى. انظر: «التقريب»، ٤٩٧.
(٢) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ١١.
(٣) النخعي: ابراهيم بن يزيد بن قيس النخعي، أبو عمران، الكوفي الفقيه، ثقة، توفي وهو ابن خمسين سنة أو نحوها سنة ٩٦هـ، رحمه الله. انظر: «التقريب»، ٩٥.
(٤) «التذكرة الحمدونية»: ٦/ ١١.
(٥) عبد الله بن داود: ابن عامر الهَمْداني، أبو عبد الرحمن الخريبيُّ، كوفي الأصل، ثقة عابد، مات سنة ٢١٣هـ وله سبع وثمانون سنة، رحمه الله تعالى. انظر: «التقريب»، ٣٠١.
(٦) «عيون الأخبار»: ٢/ ٣٠٠.

٢ ـ التجديد الأخلاقي

وهذا مطلوب أيضاً، وهو تجديد محمود؛ خاصة لمن ساءت أخلاقه، أو قل احتماله، أو كان في طباعه شيء، فما أجمل أن يعود المرء من جديد ليغالب نفسه، ويجاهد طبعه، ويقهر مألوفاته، وهو نوع من التجديد محسوس مؤثر، ممكن إلى حد كبير؛ وذلك أن أكثر الناس يظن أنه لا يستطيع تغيير ما ألفه ودرج واكتهل عليه، وهذا صحيح، لكن لمن لم يجهد في التغيير ولم يشتد في المغالبة، وانظر إلى وصف الإمام الذهبي[1] الإمام الغزالي[2]، رحمهما الله تعالى؛ حيث ذكر أن الغزاليَّ تغير خُلقه إلى الأفضل والأحسن بعد

(١) الإمام الذهبي: الشيخ الأستاذ، الإمام الحافظ؛ شمس الدين أبو عبد الله التركماني الذهبي، محدث عصره، ولد سنة ٦٧٣هـ، وطلب الحديث وله ثماني عشرة سنة، وارتحل وسمع من شيوخ كثيرين، وسمع منه جمع غفير، وأقام بدمشق، وله مصنفات نافعة جداً، ومختصرات كثيرة، توفي ـ رحمه الله تعالى ـ سنة ٧٤٨هـ، بعد أن عمي مدة يسيرة. انظر: «طبقات الشافعية الكبرى» ٩/ ١٠٠ ـ ١٢٣.

(٢) الإمام الغزالي: الشيخ الإمام البحر، حجة الإسلام، أعجوبة الزمان، زين العابدين، أبو حامد محمد بن محمد بن محمد الطُّوسيُّ الشافعيُّ الغزاليُّ، صاحب التصانيف والذكاء المفرط، تفقه ببلده، ثم تحول إلى نيسابور فلازم إمام الحرمين، فبرع في الفقه، ومهر في الكلام والجدل، وشرع في التصنيف، وعظم جاهه، ثم تزهد وحج، واعتزل الناس مدة، وكان خاتمة أمره إقباله على الحديث وأهله، توفي ـ رحمه الله تعالى ـ سنة ٥٠٥هـ بطوس. انظر: «سير أعلام النبلاء»: ١٩/ ٣٢٢ ـ ٣٤٦.

المغالبة والمجاهدة، فقال: «عظم جاه الرجل، وازدادت حشمته، بحيث إنه في دَسْت أمير[١]، وفي رتبة رئيس كبير! فأداه نظره في العلوم وممارسته لأفانين الزهديات إلى رفض الرئاسة، والإنابة إلى دار الخلود، والتأله والإخلاص، وإصلاح النفس، فحج من وقته، وزار بيت المقدس. . . وأقام مدة، وألف كتابه «الإحياء»، وراض نفسه وجاهدها، وطرد شيطان الرعونة، ولبس زيَّ الأتقياء، ثم بعد سنوات سار إلى وطنه، لازماً لسننه، حافظاً لوقته، مكباً على العلم»، ثم ذكر الإمام الذهبي ـ رحمه الله ـ قول أحد العلماء المعاصرين له، حيث قال: «لقد زرته مراراً، وما كنت أَحْدُسُ[٢] في نفسي ـ مع ما عهدت عليه من الزَّعارة[٣]، والنظر إلى الناس بعين الاستخفاف؛ كبراً وخيلاء واعتزازاً بما رُزق من البسطة والنطق والذهن! ـ أنه صار على الضدِّ، وتصفى من تلك الكدورات، وكنت أظنه متلفعاً بجلباب التكلف[٤]، مُتَنَمِّساً بما صار إليه[٥]، فتحققتُ بعد السَّبْر والتنقير[٦] أن الأمر على خلاف المظنون، وأن الرجل أفاق بعد الجنون»[٧]!!

---

(١) دست: منصب.
(٢) أَحْدُس: أُخمن وأظن.
(٣) الشراسة وسوء الأخلاق.
(٤) أي: أن هذا التحسن في الخلق متكلف، وليس بطبع ولا سجية.
(٥) مفسداً مخادعاً.
(٦) البحث والتفتيش والكشف.
(٧) «نزهة الفضلاء»: ٤/ ١٤٨١، ١٤٨٢.

فهذا الإمام الغزالي كان يعاني مما يعاني منه كثير من طلبة العلم والمشايخ والدعاة والفضلاء اليوم؛ من ضيق في الخلق، وشراسة في الطبع، وجفاء في المعاملة، وذَرَب في اللسان، ولكنه ـ رحمه الله ـ راضَ نفسه وجاهدها، وعمل على أن يغير من خلقه إلى الأحسن والأفضل؛ فوفقه الله تعالى لذلك، ورزقه إياه.

٣ ـ التجديد الدعوي

بعض الناس قد جاز الأربعين وهو لم يمارس بعد عملاً دعوياً ميدانياً قوياً واضحاً، وهذا عيبٌ سارٍ في كثير من طبقات الصالحين وطلبة العلم، وفي عدد كبير ممن يسمون أنفسهم دعاة، أو يطلق الناس عليهم هذا الوصف، إن الداعية هو من بذل جهده في الدعوة إلى الله وممارسة أفانين جلب الخلق إلى الحق، وتقريب البرايا من الباري، فالهاء في كلمة الداعية للمبالغة، وليست للتأنيث!!

صحيحٌ أن شيئاً ليس بالهين ولا باليسير من التجارب الدعوية قد فات من لم يمارس الدعوة إلى أن جاز الأربعين، لكن هذا لا يعني أنه لا يستطيع أن يدعو ـ بل يبدع ـ بعد الأربعين، فنبيُّنا الأعظم ﷺ أسرَّ بدعوته وقد جاز الأربعين، وجهر بها على رؤوس الناس وهو في الثالثة والأربعين، وكان خير داع وأفضل داعية ﷺ؛ فعلى كل من جاز الأربعين أن يجدد حياته بممارسة الدعوة إلى الله تعالى، والنزول إلى العامة والخاصة، ومخالطة المجتمع بغرض النصح والإصلاح، وإليك ـ أخي القارئ ـ بعض الخطوات العملية المعينة في هذا الباب:

١ـ إعداد النفس لهذا الأمر المهم؛ وذلك بالإكثار من قراءة الكتب الدعوية، والسؤال عن كيفيات الدعوة، ومخالطة الدعاة، وسماع تجاربهم وآرائهم، والنزول عند نصحهم وعدم الاستنكاف من ذلك

جميعاً، وخير ما يعين النفس على تقبل هذا الأمر والمضيّ فيه هو تذكر منزلة الدعاة إلى الله عز وجل، وأن الدعوة إلى الله تعالى هي خير أعمال المرء بعد أداء الفرائض، فقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّن دَعَآ إِلَى ٱللَّهِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا وَقَالَ إِنَّنِى مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ﴾ [فصلت: ٣٣]، ويكفي أن الداعية الأول هو نبينا محمد ﷺ.

٢ـ النزول إلى ميدان الدعوة، وهذه هي العقدة التي لم يستطع كثير من الناس حلَّها؛ إذ إنه قد يكون عند المرء تصور جيد عن الدعوة وطرائقها وفنونها، وقد يكون قرأ عدة كتب في هذا الخصوص، لكنه لم ينزل إلى الميدان، ولم يمارس، ولم يجرب؛ فلم يدر ولم يتصور الكيفية!! ولذلك أدعو من جاز الأربعين أن يجدد حياته بممارسة الدعوة العلمية، والاحتكاك بطبقات الناس، وهذا يمكن أن يكون عبر الوسائل التالية:

أ ـ المشاركة في المكاتب التعاونية ودعوة الجاليات، وهذا أمر مناسب ومتهيئ، وهم يرحبون بكل من جاءهم طارقاً بابهم، راغباً في مشاركتهم، ويمكن أن يتحدث في فصول معدة مع طبقات من غير المسلمين؛ ليدعوهم إلى الإسلام، وإن كان هذا الأخ المشارك يعرف لغة أجنبية فقد تأكدت فائدته إن شاء الله تعالى.

ب ـ المشاركة في هيئات الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والفرصة مواتية لمن يريد أن يشارك أولئك العاملين فينزل معهم إلى الأسواق؛ ليبصر كيف يأمرون وينهون، وكيف يرفقون تارة ويعنفون أخرى؛ فيستفيد المشارك ويعتاد هذه العبادة المهمة.

ج ـ المشاركة في دعوة الشباب في أماكنهم، فهناك جمعيات وأفراد ينزلون إلى الشباب في أماكنهم التي يرتادونها في البر والبحر وعلى الأرصفة، وهذا ميدان احتكاك مهمٌّ وتجربة ثمينة.

د ـ المشاركة في الهيئات التي لها جهد خارج البلاد، وذلك نحو: «الندوة العالمية للشباب الإسلامي»، و«هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية»، أو مؤسسة «الحرمين» وغيرها؛ مما يكسب المرء تجربة ثرية، ويساعده على معرفة أوضاع إخوانه المسلمين، والمشاركة الجادة في التخفيف من آلامهم ومآسيهم.

هـ ـ الاستعانة بأهل الخبرة من رفقائه وإخوانه ممن لهم باع طويل في دعوة الآخرين، فيجلس إليهم مستفيداً مما عندهم، ومراقباً لأعمالهم، ومحاولاً اتباع طرائقهم الحميدة.

٤ ـ التجديد الثقافي

ما أجدر المرءَ ضعيفَ الثقافة أو متوسطها أن يلتفت إلى تقوية ثقافته ورفعتها، ومراجعة ما حَصَّل في السنوات الماضية، فالتجديد الثقافي يكسب المرء دفعة معنوية هو بأمسِّ الحاجة إليها في هذا السن، وهنالك خيارات عديدة متاحة أمام التجديد الثقافي المطلوب، فمن ذلك:

أ ـ حفظ القرآن:

وهو أمنية طالما تمناها الكثيرون، وسألها الله تعالى خلائق من الناس، وقد حفظ القرآن على كِبَرٍ عددٌ كبير من الناس، وليس ذلك بمستحيل، فممن حفظه على كبر: الإمام الكبير المجاهد السلطان عالمكِير بن شاه جان سلطان الهند وعظيمها، الذي حكمها خمسين سنة؛ ابتدأت من سنة ١٠٦٨هـ وانتهت بوفاته سنة ١١١٨هـ، وكان آية في نصرة الدين، وفتح الفتوحات العظيمة، وساس الأمور، وأحسن إلى الرعية، وصرف أوقاته في القيام بمصالح الناس، وبما يستطيعه من صيام وقيام وإرضاء لله تعالى، ورفع المظالم، وأزال الضرائب، مع الدين والتقوى، والورع، والعمل بالعزائم، والاعتكاف في العشرة الأخيرة من رمضان في المسجد، وصيام الإثنين والخميس من كل أسبوع، ومع كل تلك الصفات الجميلة والأعمال الجليلة فإنه

ـ رحمه الله تعالى ـ حفظ القرآن بعد جلوسه على سرير الملك، وانشغاله بما ذكرته سابقاً، فهذه مكرمة جليلة، وهو قدوة لكل من يدَّعي ألا وقت لديه للحفظ»[١].

وقد حفظ القرآن على كبر جماعات من أهل العصر أعرف بعضهم، وبعضهم أخبرت به، بل قد حفظه من أهل العصر من جاز السبعين!!

ب ـ لزوم حلقات العلم:

وهذا سهل ميسور؛ إذ يمكن عقد العزم على تعلم علم من العلوم تميل إليه النفس، ومن ثم يمكن العروج على المشايخ في المساجد، وتلقي العلم على أيديهم، ولا ينبغي للمرء أن يستحي من علو سنه وتقدم عمره؛ إذ هذا الذي يفعله هو شرف له ورفعة في الدنيا والآخرة، والآيات والأحاديث في الحض على طلب العلم ورفعة شأن طالبه كثيرة متضافرة، وقد طلب العلم على كِبَرٍ عدد من مشايخ الإسلام وعلمائه الأعلام، ولم يضرهم هذا، ولم يقدح فيهم، فمن هؤلاء العظماء:

١ـ الإمام القَفَّال:

العلامة الكبير، شيخ الشافعية، أبو بكر عبد الله بن أحمد بن عبد الله المروزيُّ الخراسانيُّ، أحب الفقه وأقبل على قراءته لما صار عمره ثلاثين سنة؛ أي أنه دخل في عَشْر الأربعين، وصار بعد ذلك رأساً في الفقه يُضرب به المثل! قدوة في الزهد حتى كان يقال: إنه مَلَكٌ في صورة إنسان! توفي ـ رحمه الله تعالى ـ سنة سبعة عشرة وأربعمئة، عن تسعين سنة[٢].

(١) انظر: «المختار المصون»، ٣/ ١٣٧٠.

(٢) انظر ترجمته في «سير أعلام النبلاء»: ١٧/ ٤٠٥ ـ ٤٠٨.

٢ـ الإمام الكبير أبو محمد علي بن أحمد بن حزم الفارسيُّ الأصل، ثم الأندلسيُّ القرطبيُّ، الفقيه الحافظ المتكلم الأديب، صاحب التصانيف المتوفى سنة ٤٥٦هـ، وكان أحد أعلام الإسلام الكبار في العلم والفهم والذكاء، لكنه لم يتعلم إلا بعد أن بلغ ستاً وعشرين سنة، وهي سن كبيرة آنذاك بالنسبة لطلب العلم، وسبب تعلمه أنه شهد جنازة فدخل المسجد، فجلس ولم يصل تحية المسجد، فقال له رجل: قُمْ فصلِّ تحية المسجد، فصلاها، فلما رجع من الصلاة على الجنازة دخل المسجد، فذهب ليصلي تحية المسجد، وكان الوقت بعد العصر؛ فقيل له: اجلس، اجلس! ليس ذا وقت صلاة، فانصرف والحزن يملؤه، ثم عزم على تعلم العلم، فرزقه الله تعالى منه حظّاً وافراً[(١)].

٣ـ الإمام عبد العزيز بن عبد السلام السُّلميُّ، أبو محمد، عز الدين، سلطان العلماء، شيخ الإسلام، وأحد الأئمة الأعلام، قاضٍ فقيه، شافعي أصولي، مفسر لغوي، زاهد، حمل لواء الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ففاق فيه غيره، وحرض الناس على ملاقاة التتار، وشارك في الجهاد، ورُزق عمراً طويلاً، توفي بالقاهرة سنة ٦٦٠هـ عن ثلاث وثمانين سنة رحمه الله، وقد طلب العلم على كبر رحمه الله، فهذا الشيخ الإمام تقي الدين السُّبكيُّ[(٢)] يقول عنه: «كان الشيخ عز

(١) انظر ترجمته في «سير أعلام النبلاء»: ١٨/ ١٨٤ ـ ٢١٢.

(٢) تقي الدين السبكي: الشيخ الإمام علي بن عبد الكافي بن علي السُّبكي، تقي الدين، أبو الحسن الشافعي، ولد بـ «سُبك العبيد» بمصر سنة ٦٨٣هـ، ونشأ ودرس بها وبالقاهرة، ثم انتقل إلى دمشق قاضياً وخطيباً في الجامع الأموي، ثم انتقل إلى مصر مريضاً، وتوفي بها سنة ٧٥٦هـ، رحمه الله تعالى. انظر: «الدرر الكامنة»: ٣/ ١٣٤ ـ ١٤٢.

الدين في أول أمره فقيراً جداً، ولم يشتغل ـ أي في العلم ـ إلا على كبر، وسبب ذلك أنه كان يبيت في الكلاَّسة ـ وهي زاوية عند الباب الشمالي للجامع الأموي ـ من جامع دمشق، فبات بها ليلة ذات برد شديد، فاحتلم، فقام مسرعاً ونزل في بركة الكلاَّسة؛ فحصل له ألم شديد من البرد، وعاد فنام فاحتلم ثانياً! فعاد إلى البركة؛ لأن أبواب الجامع مغلقة وهو لا يمكنه الخروج، فطلع فأغمي عليه من شدة البرد»[١]؛ وذلك لأنه لم يكن يعرف أن يسوغ له أن يعدل عن الغسل إلى التيمم عند شدة البرد وعدم توفر الماء الساخن، وتأثر لما عرف، وقرر أن يبتدئ طلب العلم، فكان ذلك؛ وصار رأس العلماء في مصر والشام، بل إمام العلماء في زمانه! وله مواقف رائعة في الجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر لم يقفها غيره، رحمه الله تعالى. وقد قال الخطيب البغداديّ[٢]: فإن قال قائل: درْس الفقه إنما يكون في الحداثة وزمن الشبيبة؛ لأنه يحتاج إلى الملاءمة وشدة الصبر عليه والمداومة، ولا يقدر على ذلك من علت سنه، ولا يطمع فيه من مضى أكثر عمره. قيل: ليس مما ذكرت مانع من طلبه، ولأن تلقى الله طالباً للعلم خير من أن تلقاه تاركاً له، زاهداً فيه، راغباً عنه»[٣]. ودخل

---

(١) العز بن عبد السلام؛ سلطان العلماء وبائع الملوك: ٤٦، ٤٧.

(٢) الخطيب البغدادي: الإمام المفتي، العلاَّمة، أحمد بن علي بن ثابت، صاحب التصانيف، ولد سنة ٣٩٢هـ، كتب الكثير من الكتب في علم الحديث، وفاق الأقران؛ حتى صار أحفظ أهل عصره على الإطلاق، وكان من كبار الشافعية، توفي سنة ٤٦٣هـ، رحمه الله. انظر: «سير أعلام النبلاء»: ١٨/ ٢٧٠ ـ ٢٩٧.

(٣) النبذ في آداب طلب العلم: ٢٢٩.

إبراهيم بن المهدي[١] على المأمون[٢] وعنده جماعة يتكلمون في الفقه، فقال له المأمون:

يا عم! ما عندك فيما يقول هؤلاء؟ فقال: يا أمير المؤمنين، شغلونا في الصغر، واشتغلنا في الكبر! فقال المأمون: لِمَ لا تتعلم اليوم؟! قال: أو يحسن لمثلي طلب العلم؟! قال: نعم والله، لأن تموت طالباً للعلم خير من أن تعيش قائماً بالجهل! قال: ومتى يحسن طلب العلم؟ قال: ما حسنت بك الحياة!

ج ـ الانتساب إلى جامعة من الجامعات:

وهذا أمر ميسور سهل في هذا العصر؛ إذ سهلت الدراسة عن بُعد، وتيسرت لعدد كبير من الطالبين، وهناك عدة جامعات مبثوثة في العالم يسمح نظامها بالانتساب، لكن على الطالب ألا ينتسب لمجرد الحصول على شهادة والظفر بوثيقة التخرج! بل ينبغي أن يكون القرار مدروساً ناشئاً عن رغبة وميل لتحصيل علم ما، ويا حبذا لو اجتمع مع الميل للعلم فائدة مرجوة من وراء التحصيل، وأعظم فائدة وأحسنها هي ما تصب في وعاء تمس حاجة الأمة إليه، أو على الأقل يسدُّ من الثغرات الكثيرة التي تحيط بها.

---

(١) إبراهيم بن المهدي: الأمير الكبير، أبو إسحاق، الملقب بالمبارك، إبراهيم ابن أمير المؤمنين محمد بن أبي جعفر الهاشمي العباسي الأسود، يعرف بالتنين؛ لضخامته وللونه، كان فصيحاً بليغاً، عالماً أديباً، شاعراً رأساً في الموسيقا، بويع له بالخلافة، ثم ظفر به المأمون فعفا عنه، توفي سنة ٢٢٤هـ وله اثنان وستون سنة، رحمه الله. انظر: «سير أعلام النبلاء»: ١٠/ ٥٥٧ ـ ٥٦١.

(٢) المأمون: عبد الله بن هارون الرشيد بن محمد، أبو العباس الهاشميُّ، توفي سنة ٢١٨هـ، وكان مجتهداً عاقلاً لولا هفوته بدعوته لخلق القرآن، وكان عالماً بالشعر والأدب. انظر: المصدر السابق: ١٠/ ٢٧٢.

هذا وقد نفع الله تعالى بذلك النظام التعليمي خلائق من الناس، واستفادوا به ومنه أيما استفادة، فينبغي للعاقل أن يسارع بالاستفادة من هذه الفرصة. وقد يقول قائل: ولماذا الانتساب؟ ولِمَ لا أدرس دراسة حُرة؟!

وأقول: إن النظام الجامعي يلزم الطالب باختبارات يحتاج معها إلى كثرة الترداد، ومداومة الحفظ والمراجعة، وكثرة البحث في بطون الكتب، هذا لمن كان يريد الاستفادة! ويضع هذا النظام للطالب جدولاً مرتباً منسقاً متدرجاً، يسلم معه من الفوضى في الطلب، أو الضرب في أودية العلوم بغير هدى أو إرشاد.

ويسمح النظام أيضاً للطالب المنتسب بحضور بعض المحاضرات في العلوم التي لا بد له فيها من تلقٍّ عن شيخ؛ كالأصول والفرائض والقراءات... إلخ.

هذا؛ ويمكن للطالب مهما بلغ سنه أن يبلغ أعلى الدرجات العلمية إن سلك هذا المسلك، وتحصل له الاستفادة الكبيرة، أعرف أخاً لي كان في عشر الثلاثين ولم يكمل إلا الدراسة المتوسطة؛ فنصحته بالإكمال عن طريق الانتساب، فانتسب إلى الثانوية بنظام المنازل، وحصل على الشهادة الثانوية، ثم سلك طريقه حتى حاز العالمية العالية «الدكتوراه»! وهو اليوم أحد المشايخ الذين يلتقي على علمهم طلبة العلم، وهذه نعمة جليلة.

٥ ـ التجديد الأسريُّ

إذا جاز المرء الأربعين فلربما خطر بباله أمران متناقضان:

أ ـ أن يتزوج بامرأة أخرى بدعوى التجديد، وأنَّ امرأته لم تعد تصلح له!

ب ـ أو أن ينكفئ على نفسه جنسياً! بسبب وهم خاطئ وشعور كاذب؛ أنه جاز الأربعين فهو إلى الضعف أقرب، وإلى الانحدار أسرع.

وكلاهما مخطئ في تصوره، فمن أراد أن يعدد فلا ينبغي له أن يربط رغبته بسن معينة؛ بل ينبغي أن يكون القرار مدروساً من جوانب عدة[١]؛ ربما يكون العمر أحدها، وأما من انكفأ على نفسه جنسياً بسبب اجتياز الأربعين فهو أيضاً مخطئ؛ لأن هذا الأمر ـ أي الضعف ـ ليس مرتبطاً بهذه السن المبكرة نسبياً؛ إلا إنْ صاحبه مرض مؤثر.

إذاً من جاز الأربعين فينبغي له ألا يستسلم لهذين الوهمين السابقين، بل يسلك عدة مسالك تجديدية في هذا الأمر؛ منها:

١ـ يشعر زوجه بقربه منها، ومودته لها، وعدم استغنائه عنها، فهذا كله يسبغ على الزوج شعوراً بالأمان؛ يجعلها تشعر بسعادة غامرة، ورغبة جامحة في إسعاد زوجها بما تستطيعه من قدرات ومواهب!

---

(١) ذكرت تفصيل ذلك في رسالة «الترف وأثره في الدعاة والصالحين».

٢ ـ إن كان في زوجه بعض العيوب التي يمكن علاجها؛ كالسمن المفرط، أو عدم العناية بالهندام أو غير ذلك، فمن المناسب إشعارها بذلك؛ حتى تجدد أيضاً حياتها وتواكب زوجها.

٣ ـ من المناسب أيضاً أن يجدد مظهره، ويُعنى بنفسه، ويتزين لأهله؛ فإن ابن عباس رضي الله عنه كان يصنع ذلك، ويتعهد مظهره، وقد قال رضي الله عنه: «إني لأحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: ٢٢٨]، وما أحب أن أستوفي جميع حقي عليها؛ لأن الله يقول: ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ﴾ [البقرة: ٢٢٨]»[١].

(١) الدر المنثور في التفسير بالمأثور، للإمام السيوطي: ٢/ ٦٦١، ونقل تخريجه عن عبد بن حميد، وابن جرير، وابن أبي حاتم و آخرين.

٦ ـ التجديد الصحي

إن المرء بعد الأربعين تمسُّ حاجته إلى المراجعة الصحية؛ التي تحافظ ـ بإذن الله تعالى ـ على حيويته ونشاطه، وليس في ذلك بأس، بل هو داخل في جملة الأخذ بالأسباب التي أُمرنا بالأخذ بها شرعاً، وتكاد وصايا الأطباء تجمع على وجوب اهتمام المرء بصحته بعد سنِّ الأربعين، وليس هذا الاهتمام لأجل الرشاقة فقط، أو لجمال منظر الجسد فقط؛ بل هو أمر مهم لمن يحدث نفسه بالدعوة إلى الله تعالى والعمل في سبيله، والحركة المستمرة لتحقيق أهدافه العليا في الحياة، وهو أمر مهم جداً لمن يحدث نفسه بالجهاد في سبيل الله تعالى بالنفس، وهذا أمر لا يمكن أن يتمَّ للشخص دون عناية تامة بجسده؛ تجعله لائقاً قادراً على العطاء وسرعة الحركة، وتحضرني حادثة لطيفة يجدر ذكرها في هذا المقام للأستاذ محمد تميم العدناني رحمه الله؛ الذي كان له جهد مشكور، وعمل مبرور ـ إن شاء الله تعالى ـ أيام الجهاد الأفغاني، فقد كان ـ رحمه الله ـ ضخم الجثة، فيقول عن نفسه: إنه احتاج أن ينتقل هو ومجموعة من المجاهدين الأفغان من مكان إلى آخر بعيد على رؤوس الجبال؛ هرباً من الشيوعيين، ثم إنه لم تسعفه لياقته، فجلس ولم يستطع مواصلة السير، فحضَّه المجاهدون على السير؛ حتى لا يعرف الشيوعيون مكانهم، فلم يقو على الحركة، وقال لهم كلاماً حاصله: اتركوني هنا وانطلقوا، فقالوا له: إذاً تموت، فقال لهم: الموت أهون علي من مواصلة السير!! فما كان منهم إلا أن حملوه وساروا به!!

الرياضة بعد الأربعين

ينصح كثير من الأطباء بمزاولة الرياضة في كل مراحل العمر، ويؤكدون على ممارستها بعد الأربعين على وجه الخصوص، وفي زحمة الأعمال التي تزخر بها الحياة المعاصرة فقد يكون من الصعب الاستمرار في ممارسة الرياضة على وجه منتظم، لكن لا بد مما ليس منه بد، وما لا يدرك جله لا يترك كله، ويقول أحد الأطباء موضحاً أهمية ممارسة الرياضة:

«إن ما نحتاج إليه من وقت لممارسة الرياضة؛ للحفاظ على صحتنا ومقاومة الأمراض يبلغ حوالي ساعتين كل أسبوع، هذا ما يؤكده الأطباء، لكن رغم ذلك فإن كثيراً منا يفضل أن يقضي هذا الوقت القصير في الأكل أو النوم أو في العمل! إننا حقاً نسيء إلى صحتنا أشد إساءة بتكاسلنا أو انشغالنا عن ممارسة الرياضة، فممارسة الرياضة ليست شيئاً ترفيهياً أو وقتاً ضائعاً كما قد يتصور البعض! وإنما هي ضرورة لأجل الحفاظ على صحتنا ومقاومة المرض.

لقد ثبت أن ممارسة الرياضة تعد من أقوى الوسائل للدفاع عن صحة القلب والشرايين؛ بدليل انخفاض نسبة حدوث الأزمات القلبية وتصلب الشرايين بين الرياضيين إلى أدنى درجة، بالنسبة لغيرهم ممن لا يمارسون أي نشاط رياضي، كما تعد وسيلة فعالة للتخلص من

الاكتئاب والتوتر وضغوط الحياة اليومية»[١] «ليبدأ كل إنسان منذ الأربعين في توقي السمنة والمحافظة على النحافة؛ وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة، حيث يجب الإقلال من السمن والمواد النشوية، والإكثار من الخضراوات واللبن ومشتقاته، وقد يحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة، قد تكون أربعاً بدلاً من ثلاث، كما يجب أيضاً تجنب اللحوم التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية.

كما يجب أيضاً ممارسة القليل من الرياضة المنتظمة، وليس المجهود العضلي العنيف، ومن أفضل هذه الرياضات رياضة المشي المنتظم، تمارس يومياً أو يوماً بعد الآخر؛ حيث إنه يقوم بحرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم، وتنشيط الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم، والمحافظة على عضلات الجسم في حيوية.

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض، وللاحتفاظ بمرونة الشرايين، ويجب أن تمارس الرياضة في اعتدال ومثابرة؛ أي تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين، فيجب ألا نترك الرياضة شهراً أو عاماً ثم نعود؛ لأن ذلك يحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية؛ حيث تكون هذه الحركة مضرة»[٢].

وقد اتفقت كلمة الأطباء على تفضيل رياضة المشي، وإليك ـ أخي القارئ وأختي القارئة ـ ما يمكن أن تحققه رياضة المشي بانتظام بإذن الله تعالى:

---

(١) «الوصايا الأربعون لمن بلغ الأربعين»: ٦٦.

(٢) «انتبه بلغت الأربعين»: ١١٤، ١١٥.

١ ـ تقاوم ارتفاع الكوليسترول.

٢ ـ تساعد على حرق السكر الزائد في الدم.

٣ ـ تقوي عضلة القلب، فتصبح أكثر كفاءة في ضخ الدم.

٤ ـ تقلل الوزن.

٥ ـ تقي من آلام العمود الفقري.

٦ ـ تقلل من الاكتئاب وتقاوم الأرق.

٧ ـ بالنسبة للنساء فإن رياضة المشي تساعد على تقوية العظام؛ خاصة بعد بلوغ سن اليأس.

والزمن المناسب لهذه الرياضة هو عشرون دقيقة لمدة أربع مرات، على أن تزداد مسافة المشي تدريجياً، وزيادة سرعة المشي ليست بقدر أهمية زيادة المسافة[١].

(١) «الوصايا الأربعون لمن بلغ الأربعين»: ٨٧، ٨٨.

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين، وبعد:

فقد ظهر واضحاً في هذه الرسالة أن المرء لا يُقوَّم بعمره، ولا يُحدُّ بسنِّه، وأن العازم على العطاء لا يوقفه إلا حضور الأجل، وفراق العمل إلى الأمل، ومن ظن غير ذلك أو قصّر عما هنالك فهو واهم حالم.

فينبغي على المرء العاقل ألا يضيع عمره بالعجز، ولا يصرفه في الأوهام، بل يعمل ويجتهد بكل ما أوتي من قوة حتى يدركه الأجل وهو عامل مثابر، ومن يدري فلعله يعمر بعد الأربعين أكثر مما مضى عليه من السنين، ويبقى وأقرانه قد ارتحلوا منذ أمد بعيد.

وكل ما في هذه الرسالة، والكلام المسطر في هذه المقالة قد يوجز في عبارة:

الأربعون مرحلة زمنية مباركة؛ قد تكون افتتاح حياة جديدة، فتوكل على الله وأقدم، فلعلك تكون ممن يحسن العمل، ويترك جميل الأثر.

والله الموفق

فهرس المصادر والمراجع

١ ـ القرآن الكريم.

٢ ـ انتبه فقد بلغت الأربعين: دكتور محمد كمال عبد العزيز، مكتبة ابن سينا، القاهرة.

٣ ـ الأعلام: خير الدين الزركلي (ت: ١٣٩٦)، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الخامسة، سنة ١٩٨٠م.

٤ ـ الإصابة في تمييز الصحابة: ابن حجر العسقلاني؛ أحمد بن علي (ت: ٨٥٢)، دار الكتاب العربي، بيروت.

٥ ـ التذكرة الحمدونية: ابن خلدون؛ محمد بن الحسن بن محمد، تحقيق: إحسان عباس وبكر عباس، دار صادر، بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٩٦م.

٦ ـ تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي: محمد بن عبد الرحمن المباركفوري (ت: ١٣٥٣)، تصحيح: الأستاذ عبد الوهاب عبد اللطيف، دار الفكر، بيروت.

٧ ـ تفسير القرآن العظيم: الحافظ ابن كثير؛ إسماعيل بن عمر (ت: ٧٧٤)، تحقيق: مجموعة من الأساتذة، دار الشعب، القاهرة.

٨ ـ تقريب التهذيب: الحافظ ابن حجر العسقلاني، تحقيق: الأستاذ محمد عوامة، دار الرشيد، حلب، الطبعة الأولى، ١٤٠٦.

٩ ـ جدد حياتك: الشيخ محمد الغزالي، دار نهضة مصر، القاهرة، الطبعة الرابعة، سنة ١٤٢٢.

١٠ ـ زهر الآداب وثمر الألباب: إبراهيم بن علي الحُصري القيرواني، تحقيق: الأستاذ علي البجاوي، عيسى البابي الحلبي، القاهرة.

١١ ـ سنن أبي داود.

١٢ ـ سنن الترمذي.

١٣ ـ صحيح مسلم.

١٤ ـ صحيح البخاري.

١٥ ـ العز بن عبد السلام؛ سلطان العلماء وبائع الملوك: الدكتور محمد الزحيلي، دار القلم، دمشق، الطبعة الأولى، سنة ١٤١٢هـ.

١٦ ـ عيون الأخبار: ابن قتيبة الدينوري؛ عبد الله بن مسلم (ت: ٢٧٦)، نشر دار الكتاب العربي، بيروت.

١٧ ـ الفتح الرباني بترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني: الأستاذ أحمد عبد الرحمن البنا.

١٨ ـ فيض الخاطر: الأستاذ أحمد أمين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٩ ـ المختار المصون من أعلام القرون: محمد موسى الشريف، دار الأندلس الخضراء، جدة، الطبعة الأولى، ١٤١٥.

٢٠ ـ مسند الإمام أحمد: تحقيق: الشيخ شعيب الأرناؤوط وآخرين، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى.

٢١ ـ المعجم الوسيط: تأليف: مجموعة من الأساتذة، مجمع اللغة العربية، القاهرة.

٢٢ ـ النبذ في آداب طلب العلم: الأستاذ حمد العثمان، مكتبة ابن القيم، الكويت، الطبعة الثالثة، سنة ١٤٢٢هـ .

٢٣ ـ نزهة الفضلاء تهذيب سير أعلام النبلاء، الأصل الحافظ الذهبي والمختصر: محمد موسى الشريف، دار الأندلس الخضراء، جدة، الطبعة الخامسة، سنة ١٤٢١ .

٢٤ ـ الوصايا الأربعون لمن بلغ الأربعين: دكتور أمين الحسيني، دار الطلائع، القاهرة.